№ 2(44), 2013

ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научно-методический журнал Центрального Федерального округа России включён в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:
• Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
• Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)
Зам. главного редактора
Александр ГОРЕЛОВ (Белгород)
Юрий БОРСЯКОВ (Воронеж)
Борис ПЛЕХАНОВ (Воронеж)

Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:
Евгений БЕЛОЗЕРЦЕВ (Воронеж)
Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Светлана БОНДЫРЕВА (Москва)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Андрей ЗАХАРЕВИЧ (С.-Петербург)
Евгений ИЛЬИН (С.-Петербург)
Надежда ИСАЕВА (Белгород)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Борис ЛОСИН (С.-Петербург)
Владимир МАРИЩУК (С.-Петербург)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Виктор РЫБНИКОВ (С.-Петербург)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Татьяна СКОБЛИКОВА (Курск)
Наталья ТРОФИМОВА (Воронеж)
Светлана ФИЛИМОНОВА (председатель НМС по ФК Минобрнауки РФ)
Марина ШАКУРОВА (Воронеж)
Борис ШУСТИН (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ (Украина)
Владимир ЛЯХ (Польша)

Компьютерная верстка
Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь
Ирина ЩЕРБАКОВА

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473)264-44-20
Тел./факс: (473)255-27-27

ГУМАНИТАРНЫЙ ПОДХОД К ОБРАЗОВАНИЮ В ВУЗЕ

Шимина А.Н., Костина И.Б. Гуманитарный подход к образованию как ключевой ресурс инновационного развития 3
Масалова О.Ю., Виленский М.Я. Ресурсы повышения качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе 7
Горелов А.А., Кондаков В.Л., Румба О.Г. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании применительно к образовательному процессу в вузах 13
Горобий А.Ю., Кондаков В.Л., Третьяков А.А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза 18
Храмов В.В. Применение мультимедийного дидактического средства на уроках физической культуры 21

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, АФК

Никитин С.Н., Апойко Р.Н., Зверев В.Д., Афанасьев А.А., Воробьев С.А., Кочергина А.А., Устинов И.Е. Количественные оценки моносенсорных нагрузок через вестибулярную подсистему в процессе двигательной деятельности (на примере борьбы самбо) 24
Аралова М.В. Образ жизни как профилактика трофических язв нижних конечностей 28
Кузнецов С.И., Чумакова О.В. Оценка толерантности к физической нагрузке у пациентов с диффузным коронарным атеросклерозом 31
Струк Ю.В., Кузнецов С.И., Платонов В.С., Мозгунова И.С. Трудовая реабилитация и качество жизни пациентов на программном гемодиализе 35
Шанина Т.А., Шанина А.А. Истоки, специфика и тенденции развития клубного танца как вида физкультурно-рекреационной деятельности 38
Данилов М.С., Левенков А.Е., Куликов И.П. Особенности заболеваемости студентов, специализирующихся на направлении «Футбол» в физкультурном вузе 43
Лобов А.Н., Сычев В.С. Мануальная асимметрия у пловцов 8-26 лет 46
Коробчук А.О. Каток Воронежского Петровского яхт-клуба ... 49
Соболева Т.С., Соболев Д.В., Чернухина О.В. Половой диморфизм в женском спорте 53
Никитин А.А., Дерябина Г.И. Исследование взаимосвязи физических, психических, психофизических и дыхательных способностей в результате реализации комплексной методики адаптивной физической культуры дошкольников 5-7 лет, имеющих задержку психического развития 56



Солодянников В.А., Понырко Е.А., Люйк Л.В. Комплексное применение оздоровительных видов гимнастики для изменения асимметричности силовых показателей студенток вузов с фронтальными нарушениями осанки 59
Толстых А.Л., Кузнецова В.П., Кирчанов В.А. Варианты повреждений структур плечевого сустава при травматическом вывихе плеча 63

СПОРТ

Биндусов Е.Е., Лагутин А.Б. О перспективах развития гимнастики в России 68
Козлов Я.Е., Ежова А.В. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции 72
Винниченко А.В. Упражнения для развития координационных способностей у юных баскетболистов 75
Филиппова Е.В. Спортивно-оздоровительный туризм как средство развития образной памяти у пожилых людей 78

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВОЕННЫХ КАДРОВ В РОССИИ

Дмитриев П.В. Особенности физического и нравственного воспитания офицеров в Морском кадетском корпусе 81
Пономарева С.В., Чернопятов А.В., Лаптиев И.Г. Физическое воспитание в системе целостного воспитания в кадетских корпусах России XIX – нач. XX вв. 83

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Влияние занятий игровой двигательной деятельностью на сформированность мышления детей 6-7 лет 86

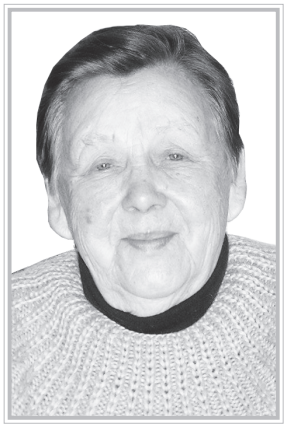
СПОРТИВНОЕ ПРАВО

Гостев Р.Г., Гостева С.Р. Динамичное развитие и совершенствование спортивного права – важнейшая составляющая ответа на вызовы современного спорта 88

Правила публикации 97

ГУМАНИТАРНЫЙ ПОДХОД К ОБРАЗОВАНИЮ КАК КЛЮЧЕВОЙ РЕСУРС ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

***Шимина А.Н.**, доктор философских наук, профессор,*
***Костина И.Б.**, кандидат философских наук, доцент*
Воронежский государственный педагогический университет





Аннотация.
В статье показана роль гуманитарного подхода в системе образования и значимость педагогического университета в сфере экономики знаний. На материале социологического опроса студентов ВГПУ на тему «Отношение студентов к профессии учителя» представлены возможности инновационного участия вуза в социально-экономическом развитии Центрально-Черноземного региона.

Ключевые слова: гуманитарный подход, педагогический университет, экономика знаний, интеллигенция, гражданское общество.

HUMANITARIAN APPROACH TO EDUCATION AS A KEY RESOURCE OF INNOVATIVE DEVELOPMENT

***Shimina A.N.,** doctor of philosophical Sciences, Professor,*
***Kostina I.B.,** Ph.d. (philos.), associate professor*
Voronezh State Pedagogical University

Abstract.
This article is about the role of humanitarian approach in an education system and the importance of pedagogical university in the sphere of economics of knowledge. Possibilities of innovative participation of pedagogical university in social and economic development of the region of Central Chernozem are presented by materials of sociological poll of students of VGPU on a theme «Relation of students to a profession of the teacher».

Key words: humanitarian approach, pedagogical university, economics of knowledge, intelligency, civil society.

Реформа российской школы, проводимая в рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование» (ПНПО) задействует все уровни образовательной системы, ориентируя ее, с одной стороны, на экономический рост и территориальное развитие регионов РФ, с другой стороны – на социальную стабильность и формирование институтов гражданского общества [6, С. 88]. Роль педагогических вузов в этом процессе практически не артикулируется, хотя хорошо известна существующая со времен СССР крылатая фраза «кадры решают все». Цель данной статьи состоит в том, чтобы продемонстрировать научно-исследовательский потенциал студенческой молодежи Воронежского государственного педагогического университета и социально-экономические условия ее существования. Авторы выражают надежду, что представленная в работе фактическая информация может оказаться полезной в процессе конкретизации и разработки реальных возможностей участия ВГПУ в инновационных проектах социально-экономического развития региона.

Современная модель образования–2020 [4] нацелена на становление т.н. экономики знаний, представляющей собой высший этап развития постиндустриальной и инновационной экономики. Экономика знаний базируется на требовании научного подхода к любому виду деятельности, в том числе и образовательной. Данное понятие, введенное в научный оборот Ф. Махлупом в 1962 году, как нельзя лучше выражает специфику педагогического университета, органично сочетающего гуманитарный подход к образованию с фундаментальными научными исследованиями, на основании которых становятся возможными изменения общего облика и структуры образовательного процесса в РФ.

Как известно, в образовательной системе существуют два традиционно альтернативных подхода к

образовательному процессу: технократический и гуманитарный [1]. Технократический или компетентностный подход связан с эффективностью обучения, эталонными результатами усвоения информации, тестированием, контролем, обучающими процедурами и основанными на них информационными технологиями передачи знаний [1, С. 66]. Однако, как бы умело ни формулировались сами компетенции, они служат лишь измерительными инструментами, определяющими степень социальной активности личности. Технократический подход представляет личность в абстрактно-разъятом виде как совокупность отдельных навыков и умений, он не улавливает органической целостности и интенции студенческой жизни, связанной со стремлением молодых людей пополнить ряды интеллигенции, занять достойное место в числе тех людей, которые составляют наиболее образованную, элитарную и социально-значимую группу населения.

К сожалению, данный аспект реформы образования, неразрывно связанный с формированием интеллигентного гражданского общества, не имеет пока своего теоретического выражения, институциональных признаков и реализуется как бы сам собой, спонтанно и стихийно. А между тем феномен интеллигентности предполагает развитое теоретическое мышление, сопряженное с высокой нравственностью и зрелым гражданским самосознанием. Интеллигент – не просто человек, профессионально занимающийся интеллектуальной деятельностью, но человек, сделавший культурные ценности непреложными жизненными принципами своего бытия. В последнее время примитивные формы общения, лексически бедная невыразительная речь стали как бы маркерами принадлежности людей к технократическому информационному обществу. Одной из причин подобного положения вещей выступает недооценка роли гуманитарного подхода в образовании и невнимание к роли интеллигенции в социальном взаимодействии, которая под влиянием социума «изменяет своей общественной сущности..., начинает все больше опрощаться, допуская снижение собственных потребностей, запросов и требований к окружающим и к самой себе» [5, С. 239]. Таким образом, воспитание интеллигенции, способной поддерживать достигнутый уровень ценности знаний за счет пиетета к историческим традициям и социальной памяти народа, является приоритетной задачей высшего образования. Ни один другой социальный институт не выполняет данной функции в той мере, в какой она свойственна высшему педагогическому образованию с характерным для него гуманитарным подходом к человеческой личности.

Воронежский государственный педагогический университет с момента своего основания в 1931 году занимает лидирующую позицию в области развития гуманитарного подхода к образованию, расширения и укрепления связей между городским и сельским населением Центрального региона РФ. Будучи выделен из состава ВГУ в качестве специализированного центра по подготовке квалифицированных учительских кадров [3, С. 74], ВГПУ неуклонно культивирует традиции классического университетского образования и с честью выполняет возложенную на него миссию, предоставляя жителям города и сельской местности возможность получения качественного и преимущественно бесплатного высшего образования.

Отличительной чертой педагогического университета выступает его ярко выраженная гуманитарная ориентация, связанная с продвижением и утверждением ценностей высокой культуры в рядах студенческой молодежи. Воспитание гражданской ответственности, почтительного отношения к традициям и достижениям своего народа – таковы важнейшие цели гуманитарно ориентированного образования. В этом отношении достаточно интересными представляются результаты социологического опроса на тему «Отношение студентов ВГПУ к профессии учителя», проведенного студентами 3-го курса физико-математического факультета ВГПУ Н. Восковской и С. Имамгулиевой. Одной из причин, послужившей «стартовым механизмом» осуществления данного студенческого проекта, были обнародованные Министерством образования и науки РФ в ноябре 2012 года сведения о неэффективности ВГПУ, всколыхнувшие студенческую молодежь вуза, реакцией которой стал благородный порыв к защите «родного педагогического».

На занятиях по социологии студенты выразили желание воспользоваться одной из форм самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом дисциплины и называемой «Разработка программы и проведение социологического исследования». Были определены цель, задачи исследования, отраженные в его названии, составлен бланк опроса, выдвинута гипотеза, в соответствии с которой вероятность работы по специальности находится в зависимости от уровня оплаты труда школьного учителя и степени престижности данной профессии. В опросе приняли участие 100 студентов 1-5 курсов ВГПУ следующих факультетов:

Фак-т	**I курс**	**II курс**	**III курс**	**IV курс**	**V курс**	**Всего**
Физ.-мат.	9	14	14	16	16	69%
Гуманит.	3	2	4	3	2	14%
Худ.Образ.	1	-	2	-	-	3%
Псих.-пед.	4	1	-	-	-	5%
Ин.яз.	-	-	-	1	-	1%
Не указан	3	3	-	-	2	8%
Всего:	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**100**

Форма обучения						
Бюджет	15	16	18	19	19	87%
Коммер.	4	4	2	1	1	12%
Не указана	1	-	-	-	-	1%

На основании данных социологического опроса была составлена картина демографического состояния студентов ВГПУ, из которых: 38% проживают в Воронеже с рождения; 10% – со школьных лет; 52% – с момента поступления в вуз. Ровно половина студентов (50%) получают высшее образование в первом поколении; 29% имеют одного родителя с высшим образованием; и только 21% имеет обоих родителей с высшим образованием. Данные цифры недвусмысленно указывают на то обстоятельство, что ВГПУ выполняет функцию социального лифта, давая возможность самореализации приезжим молодым людям. Благодаря получению высшего образования социальный статус студентов повышается по сравнению с социальным статусом их родителей, и количество таких студентов в ВГПУ составляет не менее половины.

Существенным моментом, подтверждающим значимость ВГПУ в Центрально-Черноземном регионе, можно считать и тот факт, что, как минимум, 44% студентов выбрали педагогический университет по рекомендации друзей и знакомых. Среднее количество знакомых с высшим педагогическим образованием составляет ~ 10 человек на одного студента, т.е. студенты поддерживают достаточно прочную коммуникацию с выпускниками вуза, и эти связи нуждаются в дополнительном исследовании с целью определения характера трудоустройства выпускников, их потребностей в дополнительном образовании и т.п. Среди других факторов, повлиявших на выбор вуза: 51% указали на возможность получения бесплатного высшего образования; 27% – на возможность реализации на преподавательском поприще; 11% – на престижность вуза; 7% – на возможность обучения в магистратуре и аспирантуре; 4% – на удобное местоположение вуза (рис. 1):

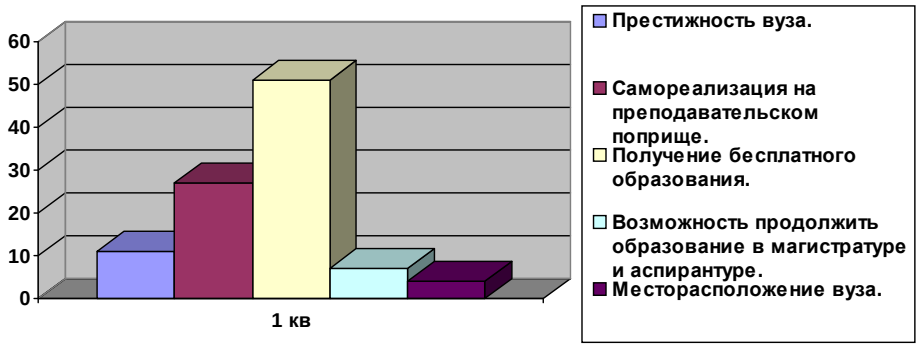


Рис 1. Факторы, повлиявшие на выбор вуза.

Как отмечают инициаторы опроса Н. Восковская и С. Имамгулиева, большинство студентов (66%) готовы работать по профессии учителя: 21% считают эту профессию своим призванием; 45% согласны работать учителем при условии достойной оплаты их труда. Однако 28% не собираются работать по специальности из-за низкой зарплаты, и 6% полагают, что работа учителем не является престижной (рис 2.):

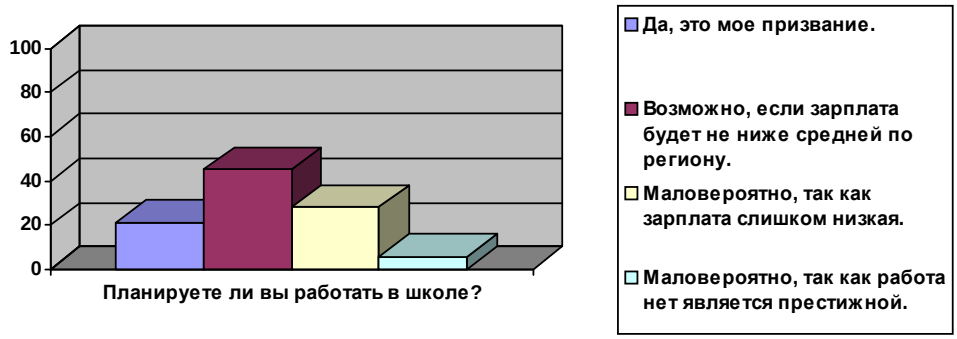


Рис 2. Диаграмма: отношение к профессии учителя.

Вопрос о престижности/непрестижности профессии учителя только на первый взгляд представляется праздным. При более детальном ознакомлении с цифрами оказывается, что 27% студентов поступали в ВГПУ, руководствуясь призванием быть учителем, и только 21% сумели сохранить свое призвание, собираясь работать по специальности. Оставшиеся 6% за время обучения в вузе отказались от своей мечты. Интересно, что цифра в 6% фигурирует еще в одном критериальном срезе опроса: 6% студентов выразили свое недовольство выбором вуза. На фоне 94% респондентов, довольных выбором вуза, эти цифры кажутся малосущественными, но в экономике знаний, основывающейся на научном подходе, любые деривации нуждаются в дополнительном исследовании.

Социально-экономические условия существования студентов ВГПУ выглядят следующим образом: 48% студентов тратят на проживание/месяц менее 5 тыс. руб. (из них: 19% – до 3 тыс. руб.; 29% – 3-5 тыс. руб.); 17% расходуют 5-10 тыс. руб./месяц, и 35% тратят на проживание свыше 10 тыс. руб./месяц. В случае перевода вуза в статус коммерческого с оплатой обучения 70000 руб./год только 4% студентов смогут полностью оплатить обучение; 18% – смогут частично; 78% – не смогут. Из студентов дневного отделения: 21% – работают на 0,5 ставки помимо учебы (из них 80% обучаются на 2 курсе); 23% – подрабатывают во внеурочное время и на каникулах; 4% – работают на полную ставку; 52% – не работают. При этом по педагогическому профилю трудятся только 7% респондентов, хотя опыт педагогической работы (вожатым в летнем лагере, воспитателем в детском саду, занятия репетиторством, педагогическая практика) имеют 59% опрошенных студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что получаемое студентами ВГПУ высшее педагогическое образование позволяет им находить работу не только в низкооплачиваемой и непрестижной области школьного образования, но и в других сферах. Это обусловлено тем, что гуманитарная ориентация высшего педагогического образования, связанная с развитием творческого мышления, моделированием, поиском личностных смыслов, является мощным ресурсом адаптации талантливой молодежи к быстро меняющимся реалиям современного мира. Высшее педагогическое образование предоставляет своим студентам широкий когнитивно-коммуникативный инструментарий самореализации и личностного роста, апробированный в многолетней вузовской практике педагогической деятельности.

С другой стороны, процесс социально-экономической реализации творческого и научно-исследовательского потенциала студенческой молодежи ВГПУ нуждается в институционализации, налаживании системы мониторинга трудоустройства студентов, создании на этой основе социально-информационных технологий развития вуза. В этом отношении представляется особенно значимой зависимость реформы образования высшей школы от целей и направленности социально-экономического развития регионов РФ [2, № 10, 29 Списка]. В частности, в Центрально-Черноземном регионе, где доля сельского хозяйства в экономике области составляет более половины ВВП, наиболее приоритетной целью экономического развития выступает технологизация сельского хозяйства. Перед высшим образованием стоит задача подготовки квалифицированных специалистов, готовых при определенном стимулировании переехать в сельскую местность на постоянное место жительства. В этом отношении преимущество ВГПУ перед другими вузами Воронежа является очевидным, поскольку по данным опроса 52% студентов ВГПУ являются приезжими, т.е. привычными к горизонтальной социальной мобильности.

При сложившихся обстоятельствах можно констатировать актуальность и необходимость реабилитации гуманитарного подхода к образованию, развиваемого педагогическими университетами, которые поддерживают некоторый постоянный уровень ценности знаний в обществе и преодолевают традиционный барьер противопоставления городского и сельского населения. Гуманитарный подход представляет собой ключевой ресурс инновационного развития, пока еще не получивший достойной экономической оценки своих потенциальных возможностей. Это своего рода свободная ниша в пространстве инновационного развития региона, которая в скором времени будет кем-то занята. К сожалению, ВГПУ, имея реальные шансы и право претендовать на лидерство в области гуманитарного образования, в силу своей интеллигентности почему-то не замечает открывающихся в этой сфере широких перспектив.

Литература:

1. Деревягина, Е.И. Гуманитарный подход к педагогическому образованию в классическом университете / Е.И. Деревягина // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. - 2006. - № 1. - С. 65-69.
2. Минобрнауки.рф/документы/2950 [Электронный ресурс]. URL: http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2950 (дата обращения 08.01.2013).
3. Подколзин, В.В. Без ВГУ не мог состояться ВГПУ / В.В. Подколзин, Г.П. Иванова // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. - 2008. - № 2. - С.74-77.
4. Современная модель образования – 2020 // Концепция реформы [Электронный ресурс]. URL: http://sinncom.ru/content/reforma/index.htm (дата обращения 08.01.2013).
5. Толстых, В.И. Об интеллигенции и интеллигентности / В.И. Толстых // Сб.: С чего начинается личность / Под общ. ред Р.И. Косолапова. - 2-е изд. - М., 1983. - 360 с.
6. Чекалева, Н. Педагогический университет – ресурсный центр инновационного развития региона / Н. Чекалева // Высшее образование в России. - 2008. - № 6. - С. 88-93.

Bibliography:
1. Derevyagina, E.I. Humanitarian approach to pedagogical education at classical university / E.I. Derevyagina // The Messenger of VGU. Series: Problems of the higher education. - 2006. - ¹ 1. - P. 65-69.
2. Ministry of Education and Science of the Russian Federation/documents/2950 [An electronic resource]. URL: http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2950 (date of the reference of 1/14/2012).
3. Podkolzin, V.V. Without VGU couldn't take place VGPU / V.V. Podkolzin, G.P. Ivanova // The Messenger of VGU . Series: Problems of the higher education. - 2008. - ¹ 2. - P. 74-77.
4. Modern model of education – 2020//The reform Concept [An electronic resource]. URL: http://sinncom.ru/content/reforma/index.htm (date of the reference of 1/14/2012).
5. Tolstyh, V.I. About the intellectuals and intelligence / V. I. Tolstyh //Collection: With what the personality begins/ General edition: R.I. Kosolapov. – 2nd publ. – M., 1983. – 360 p.
6. Chekaleva, N. Pedagogical university – the resource center of innovative development of the region / N. Chekaleva // The Higher education in Russia. - 2008. - ¹ 6. - P. 88-93.

Информация для связи с авторами:
Шимина Аида Николаевна,
Костина Ирина Борисовна
т.р.: 8(473)255-26-19

РЕСУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Масалова О.Ю., *кандидат педагогических наук, доцент*
Смоленский гуманитарный университет
Виленский М.Я., *доктор педагогических наук, профессор*
Московский педагогический государственный университет





Аннотация.
Рассматриваются факторы, обеспечивающие качество образования по физической культуре в высшей школе на уровне его содержания, процесса и результата

Ключевые слова: качество, качество образования, факторы качества образования

METHODOLOGY OF THE AXIOLOGY OF FORMATION ON PHYSICAL TRAINING AT THE HIGHER SCHOOL

Masalova O., *Associate professor, Ph.D.*
Smolensk humanitarian university
Vilensky M., *Professor, Dr. Hab*
Moscow pedagogical state university

Abstract.
The factors providing quality of education on physical culture at the higher school at the level of its contents, process and result are considered

Key words: quality, quality of education, factors of quality of education

Анализ сложившейся образовательной практики в сфере физической культуры показывает, что она не оправдывает общественные и индивидуальные ожидания, так как большинство выпускников вузов не являются субъектными носителями и трансляторами ее ценностей. У них отсутствует понимание сущности дисциплины «Физическая культура», компетентность в использовании ее многогранных

средств и методов для самоуправления здоровьем и личностным развитием. В этих условиях особое значение приобретает поиск ресурсов, обеспечивающих повышение качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.) понятие «качество образования» определяется как комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы.

Качество образования обычно представляют в единстве его процессуальной и результирующей сторон.

В.И. Андреев определяет качество образования как «интегральную характеристику показателей и признаков, отражающих высокий уровень процесса и результатов образования, которые соответствуют требованиям образовательных стандартов или превосходят их» [1, с.386].

В.А. Сластенин рассматривает качество «образования процесса» и качество «образования результата». Качество образовательного процесса обеспечивает совокупность его свойств, обусловливающих реализацию социальных целей по формированию личности. Качество результата образования отражает совокупность качеств личности, фиксируемых через категории ее культуры, социально-гражданственной зрелости, уровни знаний, умений, творческих способностей [8].

Концептуальную основу методологии и теории качества образования заложили труды В.И. Байденко, И.А. Зимней, Н.А. Селезневой, А.И. Субетто и др. Ее ведущей идеей выступает положение о том, что модель устойчивого развития общества требует опережающего развития качества человека, образовательных систем и общественного интеллекта.

А.И. Субетто сформулировал принцип отражения качества процессов в качестве результатов на «выходе», в соответствии с которым «качество процессов переносится на качество результатов, отражается в качестве результатов» [9].

Положение А.И. Субетто о том, что в понятии «качество» «системогенетически» заложена возможность его измерения, и оно обладает «внутренним количеством», очень важно для педагогической науки, где часто действует стереотип и приходится сталкиваться со сложившимися представлениями, что качество – это то, что не может измеряться и, соответственно нормироваться.

Качество, с философских позиций теории А.И. Субетто, аксиологично, системно, синтетично, процессуально, измеримо и им можно управлять.

В.А. Сластенин определяет педагогическую систему управления качеством образования как сложную, динамическую, рефлексивную систему синергетического типа. Цель этой системы состоит в интеграции организационных, методических, научных, кадровых, управленческих и иных усилий и ресурсов (на основе научных принципов и закономерностей и с учетом многообразных факторов и условий) в интересах достижения высокого уровня качества функционирования и результатов образования, отвечающих соответствующим стандартам [8].

По мнению Б.А. Ашмарина, качество образования по физической культуре обусловливает дидактическое предназначение системы, конечный результат ее функционирования, внешне проявляющийся в степени готовности обучаемых к использованию усваиваемых знаний в любых видах собственной физкультурной деятельности [2].

В соответствии с выделенными ценностями образования по физической культуре, которые функционируют в образовательном процессе [5], и принципом А.И. Субетто («качество процессов переносится на качество результатов»), качество результата образования определяется качеством его содержания и процесса.

Качество образования по физической культуре обеспечивают внешние (по отношению к образовательному процессу) организационно-административные и внутренние организационно-педагогические факторы.

Рассмотрим эти факторы и функции педагога в управлении ими на уровне содержания, процесса и результата образования.

На уровне содержания образования.

Фактор требований ГОС ВПО и содержание примерной программы, предложенной как образец Минобрнауки РФ, заложенные в ней критерии оценки качества образования.

В статье 11 закона «Об образовании» (2012 г.) обозначено, что образовательные стандарты включают в себя требования к структуре, условиям реализации и результатам освоения основных образовательных программ и являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся.

ГОС ВПО по физической культуре определяет требование к образованности выпускника (самостоятельное, методически грамотное владение средствами физического воспитания и укрепления здоровья) и его готовности к физкультурной деятельности (достижению физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность).

Термин «готовность» в словаре русского языка понимается в двух значениях: согласие сделать что-нибудь и состояние, при котором все сделано, все готово для чего-нибудь.

Образованности в физической культуре и готовности к физкультурной деятельности невозможно

достичь без воспитанности, формирования направленности и сознательной эмоционально-волевой активности студента на овладение ценностями образования в этой сфере. Поэтому для выполнения требований стандарта в примерной программе подробно определяются цели и задачи образования по физической культуре, критерии оценки результативности освоения дисциплины.

Компетенция физической культуры, представленная в стандарте, требует уточнения и расширения, отражения всего спектра образовательных ценностей физической культуры. В соответствии с общекультурными и специальными ценностями содержания образования по физической культуре, компетенция, прописанная в стандарте, включает в себя универсальные (надпредметные, формирующиеся в рамках этой дисциплины) и специальную (определяющуюся на основе достижения главной цели образования в этой сфере) компетенции.

Качество содержания образования по физической культуре обеспечивает полноценное использование всех свойств и функций его ценностей в образовательном процессе. Функционирование ценностей содержания образования задается методологическими подходами (системным, культурологическим, аксиологическим, акмеологическим, антропологическим, компетентностным), которые диктуются современными тенденциями развития общества и образования.

В примерной программе должны быть обозначены стратегические и тактические цели, содержание компетенций физической культуры, методологические подходы к их формированию, критерии оценки и конкретные требования к освоению дисциплины, выявляемые в объективных (измеряемых) и субъективных (экспертная оценка и самооценка) показателях. Необходимо, чтобы программа отражала ценностно-смысловой аспект изучения дисциплины «Физическая культура» для студента, предусматривала конкретный прогностический результат его образования. На основе стандарта и примерной программы педагогом создается авторская рабочая программа.

На уровне процесса образования качество определяют следующие факторы.

Фактор информационно-методического и материально-технического оснащения образовательного процесса (достаточность и доступность соответствующих программе обучения методик, технологий, источников информации, в том числе с использованием современных технических средств, наличие достаточного количества мест занятий, их оборудование, спортивный инвентарь, материальная поддержка труда и повышения квалификации преподавателя и т.п.). Этот фактор во многом определяется экономическими возможностями вуза.

По мнению Ю.И. Безуглова и Л.П. Безугловой, без создания материально-технических условий, в которых может и должен протекать учебный процесс, говорить о качественном образовании не приходится. Поэтому влияние материально-технической базы и современного учебно-наглядного оборудования на эффективность учебного процесса несомненно. Параметр «материально-техническая база» следует признать обеспечивающим фактором, так как он, оказывая влияние, сам не устанавливает характеристик качества образования, а выступает средством его достижения [3, с. 64].

Существенную роль играет и обеспечение социальной комфортности преподавательского труда.

Влияние педагога на этот фактор может состоять в разработке учебно-методического обеспечения образовательного процесса, получении грандов на научные исследования и др.

Фактор планирования администрацией занятий по физической культуре в образовательном процессе вуза. Этот фактор зависит от понимания администрацией специфики этой дисциплины, условий для реализации ее содержания, оздоровительных, воспитательных и развивающих личность потенций, связанных с психофизиологическими возможностями студентов (например, недопустимо ставить занятия два дня подряд, нежелательно утром первой парой в 1-м семестре).

Э.И. Цимбалист подчеркивает, что образовательное учреждение должно так организовывать процесс, чтобы оказывать студентам всяческую поддержку в том, чтобы они организовывали свою учебу так, как лучше подходит им, а не образовательному учреждению [10].

Имеет значение планирование достаточного количества лекций и методико-практических занятий в учебном процессе, так как в настоящее время по различным причинам организационного, материального, личностного плана они зачастую заменяются практическими.

Влиять на вышеперечисленные факторы педагог может, внося администрации вуза свои предложения по улучшению качества планирования занятий по физической культуре в учебном расписании.

Фактор социокультурной среды вуза, создание которой зависит во многом от администрации и сотрудников, обеспечивающих соприкосновение студентов с общекультурными ценностями, нетерпимо относящихся к проявлениям антикультуры, поощряющих, в том числе собственным примером, самостоятельные занятия физической культурой, участие в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, предоставляющих условия для их проведения.

По мнению В.И. Андреева, показателем воспитательной деятельности вуза является его целенаправленная политика по созданию необходимых социально-бытовых условий и предоставлению широких возможностей для развития личности [1].

Университетская среда, пишет А.С. Запесоцкий, — это сложившиеся нормы и формы общения, ценности, значимые события и символы, окружающие студента в процессе его обучения. Насыщение образовательной среды персонифицированными духовно-

нравственными идеалами стимулирует созидательную энергию, задает ориентиры в ценностных предпочтениях, формирует чувство психологического комфорта, мотивирует нравственные поступки студентов в самом широком спектре [7].

Либеральная и творческая среда вуза влияет на личностное развитие студентов и, соответственно, на качество их образования.

Педагог физического воспитания способствует созданию социокультурной среды организацией внеучебной спортивной, клубной, секционной, туристической и др. физкультурной деятельности студентов и сотрудников университета.

Фактор отношений первокурсников в физической культуре (смыслы, представления, интересы, мотивы и др., уровень владения компетенциями, способности к саморазвитию в этой сфере). Он зависит от предшествующего опыта физкультурно-спортивной деятельности. Семья, школа и другие воспитывающие группы участвуют в передаче студентам системы ценностей, в числе которых находятся и ценности физической культуры.

Педагогом диагностируется уровень развития физической культуры первокурсников, который учитывается при планировании содержания и процесса образования.

Фактор оперативного планирования содержания и процесса образования.

Необходимо умение педагога ставить цели, выбирать для их достижения методики и технологии.

По словам А.С. Запесоцкого, именно цель в педагогике является системообразующей. Она обуславливает системное единство задач, содержания, форм, методов, условий, приемов (и проч.) воспитания. В отсутствие педагогической цели образование утрачивает системность, становится обучением, причем хаотичным. Размываются критерии качества, утрачивается опора на предшествующий отечественный и международный опыт, связь с педагогической наукой и т.д. [6].

Э.И. Цимбалист справедливо замечает, что системной целью при преподавании любой дисциплины является формирование такого состояния обучаемого, при котором он в дальнейшем обучении и в будущей профессиональной деятельности не имел бы серьезных проблем в данной предметной области за счет своего постоянного самосовершенствования [10].

Значимо, чтобы в учебном процессе по физической культуре ставились задачи формирования воспитанности и образованности в этой сфере, компетентной готовности к физкультурной деятельности.

Педагогом осуществляется проектирование тем учебного курса, выбор педагогических и физкультурно-спортивных технологий, форм, методов и средств общения, деятельности и взаимодействия, им решаются организационные и содержательные вопросы учебно-воспитательной деятельности.

Фактор организации и эффективности управления образовательно-воспитательной деятельностью (учебной, физкультурно-спортивной, общением, взаимодействием, самообразованием и др.), профессионально-личностным развитием студентов на основе изучения их индивидуальности.

Педагог реализует образовательные технологии, создает необходимые для достижения поставленных целей организационно- и психолого-педагогические условия, проводит анализ качества проведенных занятий, оценивает результаты деятельности своей и студентов, оптимизирует образовательный процесс.

Фактор отношений педагога в профессиональной деятельности (смыслы, представления, интересы, мотивы, убеждения и др. к педагогической, научной, физкультурной деятельности, личностному саморазвитию), уровень его психолого-педагогической и специальной компетентности, общекультурное и профессиональное саморазвитие.

В.А. Сластенин утверждает, что качество образования в его результирующем аспекте обеспечивается не только содержанием образования, но и личностью педагога, его индивидуальностью [8].

Педагогом осуществляется рефлексия педагогической деятельности, он повышает свою социокультурную и профессиональную компетентность.

На уровне результата образования качество определяет такой фактор как *диагностический инструментарий, который должен быть представлен в примерной программе Минобрнауки РФ.*

Любой нормативный документ, а тем более стандарт, должен быть метрологически обеспечен, т.е. снабжен комплектом испытательных материалов, с помощью которых утверждающие стандарт органы могут удостовериться в выполнении регламентированных требований [10, с. 27].

Так как целостный процесс образования, по мнению В.С. Леднева, характеризуется тремя основными проекциями: научением (передачей знаний, формированием умений); воспитанием свойств и качеств поведения человека (воли, характера и др.); развитием (физическим и умственным) [4, с.344], то и в характеристиках результативности образовательного процесса по дисциплине должны присутствовать показатели и критерии образованности, воспитанности, уровнего развития личности в этой сфере.

По мнению В.И. Андреева, то, что измеряется и оценивается, должно сравниваться по точно установленным критериям с некоторым эталоном, ожидаемым результатом обучения, воспитания, развития. Такое измерение проводится в ситуации проявления измеряемого качества [1].

Л.К. Завьялов одним из существенных показателей результативности всей учебно-воспитательной работы рассматривает самостоятельность личности в обучении, способность успешно управлять собой, вычленять для себя цель и план обучения, регулировать решение учебных задач, организовывать свою деятельность в той или иной форме, контролировать и оценивать свои достижения. Самостоятельность обучающегося зависит от того, в какой мере он ов-

ладевает самоанализом, самомотивацией, саморегуляцией, самоконтролем, самооценкой. При ее оценке он предлагает учитывать особенности каждого учащегося и применять три вида шкалы оценок: индивидуальной нормы (результаты ученика сравниваются с его прежними результатами); сравнительной нормы (сравниваются результаты ученика с результатами других учащихся); стандартной нормы (результаты сопоставляются с эталонными показателями) [2, с. 319-320].

Качественные характеристики результативности освоения ценностей физической культуры студентами должны быть обобщенными и включать в себя наиболее существенные стороны обучения.

Вместе с тем в примерной программе (размещенной на сайте Минобрнауки РФ) диагностический инструментарий к оценке результата образования по физической культуре нельзя признать оправданным и даже удовлетворительным. Как показывает практика, представленные в нем показатели, при отсутствии воспитанности, образованности, владения методическими и практическими умениями, не приводят выпускников к необходимому для профессионально-личностной самореализации и сохранения здоровья уровню сформированности физической культуры личности, определенной в качестве интегративной цели образовательного процесса.

Поэтому необходимо по критериям качества образованности и воспитанности студентов в физической культуре, их готовности к физкультурной деятельности, задаваемыми целями и задачами стандарта, разработать некий эталон, качественные характеристики результативности образовательного процесса, с которыми будут сравниваться результаты образования. С учетом прогностических результатов образования его качество определяется не только педагогической оценкой, но и самооценкой студента. С помощью диагностического инструментария оценивается качество образовательной деятельности субъектов образовательного процесса при конкретных организационно-педагогических и административных условиях.

Преподаватель применяет адекватный целям образования диагностический инструментарий освоения ценностей образовательного процесса по физической культуре.

Функции педагога в управлении факторами, влияющими на качество образования по физической культуре в вузе, приведены в табл. 1.

Таблица 1.

Функции педагога в управлении факторами, обеспечивающими качество образования по физической культуре (ФК) в вузе

Факторы	Функции педагога в управлении качеством образования
На уровне содержания образования	
Организационно-административные	
ГОС ВПО и содержание примерной программы минобрнауки РФ	Создание на основе стандарта и примерной программы авторской рабочей программы, определение стратегических и тактических целей, содержания компетенций, методологических подходов, критериев оценки и конкретных требований к освоению дисциплины
На уровне процесса образования	
Организационно-административные	
Информационно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса	Разработка учебно-методического обеспечения образовательного процесса, получение грандов на научные исследования и др.
Планирование администрацией занятий по физической культуре в образовательном процессе вуза	Внесение предложений администрации вуза по улучшению качества планирования занятий по ФК в учебном расписании
Социокультурная среда вуза	Организация внеучебной спортивной, клубной, секционной, туристической и др. физкультурной деятельности студентов и сотрудников вуза
Организационно-педагогические	
Отношения первокурсников в ФК	Диагностика уровня развития ФК первокурсников, учет его при планировании содержания и процесса образования
Оперативное планирование содержания и процесса образования	Проектирование тем учебного курса, выбор педагогических и физкультурно-спортивных технологий, форм, методов и средств общения, деятельности и взаимодействия, решение организационных вопросов

Организация и эффективность управления образовательно-воспитательной деятельностью студентов в учебном процессе	Реализация технологии, создание необходимых для достижения поставленных целей педагогических условий, анализ качества проведенных занятий, оценка результатов деятельности своей и студентов, оптимизация образовательного процесса
Отношения педагога в профессиональной деятельности	Рефлексия педагогической деятельности, повышение социокультурной и профессиональной компетентности
На уровне результата образования	
Организационно-административные	
Диагностический инструментарий примерной программы минобрнауки РФ	Применение адекватного целям образования диагностического инструментария освоения ценностей образовательного процесса по ФК

Литература:

1. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: Учебное пособие / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2006. – 500 с.
2. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры. Часть 1: учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб: Ленинградский гос. областной ун-т, 1999. – 352 с.
3. Безуглов, Ю.И. Управление качеством образования в учебном заведении [Текст]: монография / Ю.И. Безуглов, Л.П. Безуглова. – Урал. гос. пед. ун-т.-Екатеринбург, 2011. – 133 с.
4. Леднев, В.С. Содержание образования: Учеб. пособие / В.С. Леднев. - М.: Высш. шк., 1989. - 360 с.
5. Масалова, О.Ю. Структурно-содержательные характеристики ценностей физической культуры в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. - 2010. - [1] 5. – С. 3-8.
6. Запесоцкий, А. С. Образование и культура: проблемы российской модернизации / А.С. Запесоцкий // Социология образования. - 2010. - [1] 7. – С. 4-17.
7. Запесоцкий, А.С. Психокультурные механизмы образовательной деятельности / А.С. Запесоцкий // Известия российской академии образования. – 2001. - [1] 1. - С. 59-67.
8. Сластенин, В.А. Качество образования как социально-педагогический феномен / В.А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. - 2009. - [1] 1. – С. 4-11
9. Субетто, А.И. Сочинения. Ноосферизм: В 13 т. Том восьмой: Квалитативизм: философия и теория качества, квалитология, качество жизни, качество человека и качество образования. Книга 1 / А.И. Субетто / Под ред. Л.А. Зеленова. - С.-Петербург. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. - 392 с.
10. Цимбалист, Э.И. Рекомендации по созданию фонда оценочных средств учебной дисциплины. Учебно-методическое пособие для преподавателей / Э.И. Цимбалист. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 84 с.

Bibliography:

1. Andreev, V.I. Pedagogics of the higher school. Innovative and predictive course: textbook / V.I. Andreev. – Kazan: Center of innovative technologies, 2006. – 500 p.
2. Ashmarin, B.A. Pedagogics of physical culture: textbook/B.A. Ashmarin, L.K. Zavyalov, Yu.F.Kuramshin. – St.-Petersburg: The Leningrad state. in regional un-t, 1999. – 352 p.
3. Bezuglov, Yu.I. Education quality management in educational institution: monograph / Yu.I. Bezuglov, L.P.Bezuglova.–Ural. the state ped. un-t. - Yekaterinburg, 2011. – 133 p.
4. Lednev, V.S. Content of education: textbook / V.S. Lednev. - M: The higher school, 1989.
5. Masalova, O.Yu. Structural and substantial characteristics of values of physical culture in educational process//Culture physical and health. - 2010. - [1] . 5. – P. 3-8.
6. Zapesotsky, A.S. Education and culture: problems of the Russian modernization/ A.S. Zapesotsky// Sociology of education. - 2010. - [1] . 7. – P. 4-17.
7. Zapesotsky A.S. Psikhokulturnye mechanisms of educational activity/ A.S. Zapesotsky//News of the Russian Academy of Education. – 2001. - [1] . 1. – P. 59-67.
8. Slastenin, V.A. Quality of education as social and pedagogical phenomenon/V.A. Slastenin//Pedagogical education and science. - 2009. - [1] . 1. – P. 4-11
9. Subetto, A.I. Compositions. Noosferizm: In 13 volumes. Volume eighth: Kvalitativizm: philosophy and quality theory, kvalitologiya, quality of life, quality of the person and quality of education. The book 1 / A.I.Subetto / Under the editorship of L.A.Zelenova. - St.-Petersburg. - Kostroma: KGU of N.A.Nekrasov, 2009. - 392 p.
10. Zimbalist, E.I. Recommendations about creation of fund of estimated means of a subject matter. Educational and methodical manual for teachers / E.I. Dulcimer player. – Tomsk: Publishing house of Tomsk polytechnical university, 2008. – 84 p.

Информация для связи с авторами:
Виленский Михаил Яковлевич,
Масалова Ольга Юрьевна
e-mail: masalova_olga@mail.ru

О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ И ИХ СТРУКТУРИРОВАНИИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗАХ

***Горелов А.А.**, доктор педагогических наук, профессор,*
***Кондаков В.Л.**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Румба О.Г.**, доктор педагогических наук, доцент*
Московский научно-исследовательский институт социализации и образования
Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)





Аннотация.
В статье рассматриваются научные подходы к разработке структуры, содержания и направленности физкультурно-оздоровительных технологий применительно к образовательному пространству современного вуза и повседневной деятельности студенческой молодёжи.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), кинезиооздоровление, технология, логика построения исследования, системно-функциональный подход, структура ФОТ, содержание ФОТ, направленность ФОТ, двигательная активность.

ABOUT SPORT AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES, THEIR STRUCTURE CONCERNING TO THE EDUCATIONAL PROCESS IN UNIVERSITIES

***Gorelov A.A.**, doctor of the Pedagogic Science, professor,*
***Kondakov V.L.**, candidate of the Pedagogic Science, assistant professor,*
***Rumba O.G.**, doctor of the Pedagogic Science, assistant professor*
Moscow Research Institute of socialization and education
Belgorod State National Research University

Abstract.
The article deals with the scientific approaches to the structure's development, content and direction of health-improving technologies concerning to the educational field of modern university and daily activities of students.

Key words: spoils and health-improving technologies, logic of research's structure, systematic and functional approach, the structure of sports and health-improving technologies, content of sports and health-improving technologies, sports and health-improving technologies orientation.

Статья подготовлена по результатам работы по проекту №6.2093.2011 «Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов», выполняемому в рамках Государственного задания Минобрнауки России подведомственным вузам на выполнение НИОКР

В современной отечественной системе оздоровления россиян провозглашены принципы гуманизации, демократизации, развития и совершенствования, вариативности, которые дают возможность исследователям из различных научных отраслей конструировать эффективные оздоровительные технологии по своим моделям, учитывающим содержание мероприятий этих отраслей, направленных на обеспечение необходимого уровня здоровья населения страны.

Физическая культура, как система, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, адаптивную и оздоровительную физическую культуру, в своей концептуальной основе несёт не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) качеств, формирования двигательных навыков, но и направлена на укрепление

здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной деятельности человека. Интенсивно развивающаяся такая её отрасль, как кинезиология, интегрирующая в единое целое биологию, психологию, биомеханику, педагогику и др. науки, способствующие формированию, анализу, познанию, конструированию и планированию двигательных задач [7], также предполагает в своем компонентном составе технологии, содержащие средства, несущие современному человеку оздоровительную функцию. К ним мы относим ФОТ, проецируемые нами как компонент кинезиооздоровления, который сам по себе является подсистемой кинезиологии. Данный термин уже используется некоторыми исследователями, и мы не будем подробно останавливаться на его смысловой нагрузке, а лишь мельком обозначим свою позицию, базируясь на взглядах профессора В.Б. Коренберга на понятийный аппарат в спортивной кинезиологии [7]. Ещё в 60-х годах прошлого столетия он пришёл к убеждению о нелогичности, недостаточности, непродуктивности для анализа двигательной активности многих важных психологических и педагогических понятий и представлений. По его мнению... «двигательная активность базируется не только на физических возможностях, но и на психических, на мысленном моделировании (отдельных объектов реальности, её в целом, развития её компонентов и в целом, развития нашей протекающей, прошлой и предстоящей активности, её результатов), оценивании сформированных моделей и их актуализации» [7, с. 74]. Продекларированная им позиция позволяет более логично и эффективно строить терминологию двигательной активности, которую мы рассматриваем с позиции его концепции моторно-функциональных качеств (соматических, соматомоторных, психосоматомоторных и психомоторных) [там же]. Развитие, функционирование и совершенствование этих качеств, по-нашему мнению, и определяет суть ФОТ или кинезиооздоровления, их направленности на укрепление здоровья человека, повышении устойчивости его организма к воздействию неблагоприятных факторов природной среды, профессиональной и образовательной деятельности.

Процедурные вопросы разработки любой ФОТ, по-нашему мнению, необходимо осуществлять в последовательности, определяющей логику построения научных исследований в сфере физической культуры [6]:

- ✓ *аналитические исследования,* обеспечивающие обоснование проблемной ситуации, формулирование генеральной гипотезы, постановку цели и задач исследования;
- ✓ *поисковые исследования,* направленные на отбор наиболее популярных среди населения ФОТ, но не имеющих под собой какого-либо научного обоснования;
- ✓ *аналитические исследования,* обеспечивающие теоретический анализ и обобщение системных механизмов влияния ФОТ на различные функциональные показатели и деятельностные параметры студентов;
- ✓ *лабораторные исследования,* направленные на изучение влияния избранных ФОТ на физическое развитие, двигательную активность, функциональное и психологическое состояние, успешность образовательной деятельности;
- ✓ *синтетические исследования,* определяющие структурные конструкции и системные механизмы функционирования новых ФОТ;
- ✓ *экспериментальная проверка* эффективности разработанных технологий и определение их места в образовательном пространстве вуза и повседневной деятельности студентов;
- ✓ *создание программно-методической документации,* обеспечивающей внедрение ФОТ и их научное сопровождение.

Данный исследовательский алгоритм по проекту №6.2093.2011 «Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов», выполняемому в рамках Государственного задания Минобрнауки России подведомственным вузам на выполнение НИОКР, позволил разработать серию новых ФОТ, направленных, с одной стороны, на повышение устойчивости организма студентов к различным неблагоприятным факторам, а с другой – на профилактику избыточного веса, нарушений в состоянии кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Новые ФОТ: технология с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега; технология с использованием дыхательной гимнастики; технология с использованием атлетической гимнастики: технология с использованием классической аэробики К. Купера; технология с использованием гимнастики по системе Пилатеса; технология с использованием оздоровительного плавания; технология с использованием аквааэробики; технология с использованием гимнастики по системе йогов; технология с использованием подвижных и спортивных игр; технология с использованием водного закаливания; технология с использованием дозированных термогидротренингов.

Как было указано выше, структура и содержание каждой технологии формировались путём длительных теоретико-экспериментальных исследований, в результате которых была принята единая схема их описания.

Так, в первую очередь анализировались литературные источники, проливающие свет на описание, анализ и экспертизу современных образовательных и педагогических технологий (ОПТ). При этом было выявлено, что у специалистов, занимающихся этой проблемой, еще не сформировалось единого мнения, как на структурно-содержательной стороне, так и целевой направленности ОПТ. В то же время инновационные процессы, связанные с

внедрением новых технологий в образование, имеют массовый характер. В различной степени ими охвачены практически все учебные учреждения России. В качестве критериев для выделения новых технологий, как правило, служат такие позиции, как наличие новых предметов и учебных программ, введение альтернативных методик обучения, новых учебно-методических комплексов, иная организация учебного времени, введение в педагогическую практику инновационных подходов и др. [10]. При этом мы не встретили в литературе каких-либо изысканий в рамках ФОТ. Несмотря на то, что в классификации образовательных (педагогических) технологий, разработанной Г.К. Селевко [10, с. 79], включены психолого-педагогические, медико-педагогические и социально-педагогические технологии. По виду они отнесены к социально-педагогической деятельности и каким-то образом подразумевают оздоровительную направленность, однако, они всё же не опираются на двигательный компонент обеспечения здоровья, что не позволяет полностью заимствовать их архитектонику. Однако, базовые моменты описания разработанных нами ФОТ всё же были использованы.

По окончании экспериментальной работы, когда базовые ФОТ были определены, доказана их эффективность с точки зрения обеспечения успешности образовательной деятельности, была принята единая схема их описания. По структуре эта схема базировалась на подходе [10], который предполагал раскрытие всех основных её характеристик и давал возможность её воспроизведения в системно-функциональном подходе П.К. Анохина [2]. Данный подход позволял представить технологию как динамическую систему, базовые компоненты которой обеспечивали суть взаимосвязи, взаимодействия и взаимосодействия её элементов на получение сфокусированного положительного результата, а именно такого уровня здоровья студентов, который максимально обеспечивал успешность освоения учебных планов и программ вуза. К этим компонентам мы отнесли:

- концептуальный компонент, содержащий цель, задачи и принципы ФОТ;
- процессуальный компонент, раскрывающий системные механизмы педагогического процесса, осуществляемого в рамках достижения конечной цели;
- управляющий компонент, обеспечивающий управление педагогического процесса ФОТ;
- координирующий компонент, определяющий соответствие цели её конечному результату и дифференцирующий направленность средств и методов ФОТ на следующем витке её функционирования.

Ниже приводится описание алгоритма структурирования ФОТ, так сказать единая схема её представления и осмысления:

1. *Название ФОТ*, отражает суть решаемой проблемы, основную идею и характерную ситуативную направленность. Название технологии усиливается самым ярким её признаком, через соответствующие ключевые слова.

2. *Целевая направленность ФОТ* выражается иерархией целей (П.К. Анохин) и является стержнем или лейтмотивом, удерживающим стройность технологии и придающей её системную организацию. Философская категория «цель» характеризует деятельностную позицию, ориентацию на здоровье человека и его значение в продлении физиологического и профессионального долголетия. Достижение цели осуществимо только путем последовательного решения задач, постановка которых определяется конечным результатом – в здоровом теле здоровый интеллект, бодрость мышления и здоровый дух.

3. *Концептуальная основа ФОТ*, кроме генерального замысла подразумевает краткое описание идей и принципов, способствующих пониманию её системных механизмов, алгоритма построения и функционирования.

4. *Содержательная часть ФОТ* определяется, с одной стороны, перечнем необходимых физических упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, а с другой, их объёмом в дневном, недельном и месячном циклах и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня функциональной тренированности организма. Кроме этого содержание технологии определяет направленность каждого занятия (и группового, и самостоятельного), которая может меняться в зависимости от иерархии целей и решаемых задач. С учётом данной позиции занятия могли иметь следующие виды направленности: на обучение техники выполнения отдельных упражнений; на совершенствование техники выполнения отдельных упражнений; на развитие базовых физических качеств; на формирование простых и сложных двигательных навыков; на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и образовательной деятельности.

5. *Процессуальная составляющая ФОТ* декларирует непосредственно процесс физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Она раскрывает формы организации занятий и методы обучения физическим упражнениям, алгоритмы деятельности руководителя и занимающихся, механизмы взаимодействия и взаимосодействия всех элементов физкультурно-оздоровительной системы, а также механизмы регулирования двигательной активности как на отдельном занятии, так и в едином процессе двигательной активности студента. Кроме этого описываются особенности методики двигательной активности в зависимости от мотивационной направленности занимающихся и их личностных характеристик.

6. *Управляющий компонент ФОТ* представляет системные механизмы управления педагогическим процессом двигательной активности студентов через

такие элементы организации процесса физического воспитания в вузе, как планирование, подготовка руководителя ФОТ, учёт и контроль. Кроме этого особое значение в управлении процессом двигательной активности в рамках ФОТ отдавалось увязыванию её всех организационных форм и их регламентации в образовательном пространстве вуза и повседневной жизни студентов.

7. *Координация направленности, средств и методов ФОТ* обеспечивалась этапной диагностикой уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния занимающихся. Данная диагностика позволяла делать коррекцию в содержании ФОТ, оптимизировать интенсивность физических нагрузок, корригировать развитие отстающих психофизиологических качеств. На основе сравнения целевой установки с конечным результатом проводилась координация структурных, содержательных и методических составляющих ФОТ для дальнейшего её функционирования.

8. *Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение ФОТ* представляет собой особенный блок, который предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами, наглядными и техническими средствами обучения, спортивным инвентарём и тренажёрными устройствами, спортивной экипировкой, диагностическим инструментарием, средствами для оказания первой медицинской помощи, средствами, обеспечивающими соблюдения гигиенических требований на занятиях двигательной активностью.

Изучение эффективности исследуемых нами технологий, так сказать в её чистом виде, показало их высокую значимость. Однако немаловажное значение имеет тот факт, как каждая из них функционирует в образовательном пространстве.

Основная идея использования ФОТ в образовательном пространстве студентов заключалась в том, что все они не были жёстко привязаны к плановым занятиям по физическому воспитанию, а подразумевали их системную организацию в учебно-воспитательном процессе и повседневной деятельности студентов. При этом обязательным условием было ежедневное обеспечение их двигательной активностью в объёме, необходимом для восполнения её дефицита. Это обусловливалось в первую очередь тем, что двух плановых занятий по физическому воспитанию в неделю недостаточно для восполнения дефицита двигательной активности учащейся молодёжи. Выявленные же нами ранее отрицательные факторы [6] вообще сокращают их продолжительность более чем на 50%.

В основу научного обоснования содержания и направленности разрабатываемых нами ФОТ студентов были положены результаты исследований проведённых нами ранее [3, 4, 5, 8, 9]. В них была заложена идея устранения дефицита двигательной активности военных лётчиков и женщин-слушателей Военно-учебного заведения посредством использования средств самостоятельной физической тренировки в домашних условиях.

Системная интерпретация результатов проведённых исследований позволила сформулировать общие требования к содержательным, методическим и процедурным позициям ФОТ. К ним относятся:

- ✓ структура, содержание и направленность плановых занятий по физической культуре должны соответствовать общепринятым положениям;
- ✓ содержание ФОТ каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня упражнений двигательной активности;
- ✓ периодичность самостоятельных занятий двигательной активностью в рамках любой ФОТ должна быть не менее четырёх раз в неделю;
- ✓ продолжительность самостоятельных ФОТ должна быть не менее 15 и не более 40 мин;
- ✓ перед началом мероприятий, связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных технологий, студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений из арсенала ФОТ, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием;
- ✓ обязательность контроля со стороны руководителя ФОТ за ведением дневника самоконтроля, самочувствия, активности, настроения;
- ✓ периодическая диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов;
- ✓ управление процессом самостоятельной тренировки, реализуемой в рамках любой ФОТ, должно осуществляться путём формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учётом уровня функциональной тренированности студентов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической культуре;
- ✓ организация и проведение ежедневных двигательных тренажей в процессе занятий по другим учебным дисциплинам в дни, когда в сетке расписания отсутствуют занятия по физическому воспитанию;
- ✓ описание содержания, дозировки и интенсивности двигательных миникомплексов на каждый день недели и представление их в виде инструктажей на последней странице учебного журнала;
- ✓ подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных миникомплексов со студентами путём организации инструкторского занятия на потоках и факультетах;
- ✓ обязательное фиксирование преподавателем в учебном журнале времени и продолжительности миникомплексов;

✓ учет места проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно - гигиенических правил;

✓ повсеместное и регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующим снятию психологического напряжения;

✓ управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней должно осуществляться путём создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях;

✓ продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать 2-х часов.

В целом системная интерпретация всего кластера экспериментальных исследований позволила дать обобщённую характеристику результатов и сформулировать предложения по достижению индикаторов и показателей, а также по использованию их в образовательном процессе современного вуза.

Литература:

1. Анохин, Г.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / Г.К. Анохин. - М.: Наука, 1978. - 400 с.
2. Б изюк, А.П. Основы нейропсихологии: Учебное пособие / А.П. Бизюк. - СПб.: Речь, 2010. - 293 с.
3. Горелов А.А. О самостоятельной физической тренировке студенток / А.А. Горелов, И.В. Русакова // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов: Материалы междунар. межвуз. науч.-практ. конф. 22 декабря 2003 г. / СПбГУП. - СПб., 2004. - С. 50 -52.
4. Горелов А.А. Обоснование подхода к организации самостоятельной физической подготовки в форме «домашнего задания» /А.А. Горелов, И.В. Русакова // Спорт и здоровье: тез. докл. I Междунар. конгресса 9-11 сентября 2003 г. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - СПб.: Олимп, 2003. - т. 1, С. 31 - 32.
5. Горелов А.А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. - Пятигорск: Изд-во ПГТУ, 2009, вып. 12 (1), с. 27-35.
6. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА». - 2011. - 101 с.
7. Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана - очередь за ее развитием / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, 2012. - [1] 3 (39). - С. 72-79.
8. Русакова, И.В. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим характером профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Русакова. - Спб., ВИФК, 1998. - 24 с.
9. Стрелец В.Г. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А., Горелов, И.В. Русакова, Г.А. Гордеева // СПб., ВИФК. - 1998. - 189 с.
10. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. / Г.К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.

Bibliography:

1. Anokhin, G.K. Selected works. Philosophical aspects of the theory of functional systems / G.K. Anokhin. - M.: Science, 1978. - 400 p.
2. Bizyuk, A.P. Fundamentals of neuropsychology: Textbook / A.P. Bizyuk. - St.: Speech, 2010. - 293 p.
3. Gorelov, A.A. The independence of physical training of students / A.A. Gorelov, l.V. Rusakova // Physical education and health education students: Proceedings of the Intern. Intercollege. Scientific-practical conference. Conf. December 22, 2003 / SPbGUP. - St. Petersburg, 2004. - P. 50 - 52.
4. Gorelov, A.A. Rationale for the approach to self-organization of physical training in the form of “homework” / A.A. Gorelov, I.V. Rusakova // Sports and Health: Proc. Reports. I Intern. Congress, September 9-11, 2003 / State, com. RF nat. Culture and Sport. - St. Petersburg: Olympus, 2003. - Vol 1, p. 31 - 32.
5. Gorelov, AA Build a physical education of students with disabilities in the respiratory system / A.A. Gorelov, O.G. Rumba, E.N. Kopeikina // Scientific Problem of Humanitarian Studies: Scientific-theoretical, magazine. - Pyatigorsk: Izd PSTU, 2009, vol. 12 (1), p. 27-35.
6. Gorelov, A.A. Intellectual activity, physical performance, physical activity and health student moldodezhi: Monograph / A.A. Gorelov, V.L. Kondakov, A.N. Usatov. - Belgorod: CPI “POLITERRA”, 2011. - 101 c.
7. Korenberg, V.B. Sports Kinesiology recognized - all for its development / V.B. Korenberg // Physical Culture and Health, 2012. - [1] 3 (39). - P. 72-79.
8. Rusakova, I.V. The content and orientation of physical training for military women with hypodynamic nature of professional activity: Author, dis. ... Candidate, ped. Science / I.V. Rusakova. - Spb., VIFK, 1998. - 24 p.
9. Strelets, V.G. The content and orientation of physical training for military women with career mode hypodynamic / V.G. Strelets, A.A. Gorelov, I.V. Rusakova IV. G.A. Gordeeva. - St. Petersburg, VIFK. - 1998. - 189 p.
10. Selevko, G.K. Encyclopedia of Educational Technology, in 2 vols 1. / G.K. Selevko. - M.: Institute of Technology School, 2006. - 816 p.

Информация для связи с авторами:
Румба Ольга Геннадьевна
e-mail: rumbaolga@rambler.ru

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Горобий А.Ю., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Кондаков В.Л., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Третьяков А.А., *кандидат педагогических наук, старший преподаватель*
Белгородский государственный национальный исследовательский университет





Аннотация.
В статье проводится исследование величины и характера двигательной активности студентов основной медицинской группы вуза. Анализируются мотивы занятий физической культурой в вузе и причины недостаточного интереса к ним у студентов. Рассматриваются зависимость уровня двигательной активности и уровня здоровья молодежи. Доказывается влияние двигательной активности на уровни успеваемости и заболеваемости студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая активность, соматическое здоровье, уровень заболеваемости, физическая культура, студенты вузов.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIFE OF THE STUDENTS OF THE HUMANITARIAN UNIVERSITY

Gorobey A.YU.*, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,*
Kondakov V.L.*, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,*
Tretyakov A.A.*, candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer*
Belgorod state national research University

Abstract
The article contains a study of the size and nature of the motor activity of students of basic medical group of the University. Analyses the motives of physical education in high school and reasons for the lack of interest for the students. Considered the dependence of the level of motor activity and the level of health of the youth. It is proved the influence of motor activity on the levels of achievement and morbidity students.

Key words: physical activity, physical activity, somatic health, morbidity, physical culture, students of higher educational institutions.

Статья подготовлена по результатам работы по проекту №6.2093.2011 «Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов», выполняемому в рамках Государственного задания Минобрнауки России подведомственным вузам на выполнение НИОКР

Одной из непременных составляющих здорового образа жизни является высокая двигательная активность, и можно с уверенностью говорить о том, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития.

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности (ДА) населения является одной из наиболее актуальных во всём мире. Её появление обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Многое, к чему стремились люди в прошлом, стало реальностью нашей жизни. Успехи научно-технического прогресса сделали комфортными труд и быт современных людей, дали возможность быстрого перемещения на большие расстояния и защиту от природных стихийных явлений. Вместе с тем, вновь появившиеся «блага цивилизации» стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная генетически заложенная потребность в движении. ДА необходима для нормальной деятельности практически всех органов и систем организма, поскольку изначально филоге-

нетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида [2].

В системе вузовского образования двигательная активность студентов обеспечивается двумя плановыми занятиями по физической культуре в неделю. В то же время потребность молодого организма в движениях соответствует 14–19 тысячам шагов в сутки, или 1,3–1,8 ч. в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них ни закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладевать будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием, явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8–10 ч. в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий. Вместе с тем, эта мера не вполне эффективна и может быть реализована только путем соблюдения ряда условий, которые в настоящее время вряд ли могут быть выполнены. Это и уровень образованности студентов, позволяющий самостоятельно выполнять физические упражнения, и наличие спортивной базы по месту постоянного проживания, и индивидуальные особенности физического развития и функционального состояния, и способность каждого человека к самостоятельному дозированию нагрузок, и, наконец, высокий уровень мотивации к самостоятельной физической тренировке.

Вынужденное уменьшение объема произвольных движений – гипокинезия – приводит к тому, что в организме снижается микронасосная деятельность мышц, уменьшается работа всех звеньев кровообращения, возникает комплекс различных расстройств в обмене веществ, системе дыхания, ускоряется процесс старения. В результате воздействия гипокинезии сокращается объем мышечной массы, снижается тонус мышц, уменьшается масса и плотность костной ткани, снижается эластичность сухожилий и суставных связок, ухудшается координация. Резкое уменьшение количества сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, негативно сказывается на деятельности центральной нервной системы и приводит к снижению умственной работоспособности. Изменения в эндокринной системе способствуют быстрой утомляемости, при выполнении как физической, так и умственной работы, проявлению эмоциональной неустойчивости. При этом, по словам сербского профессора Д. Живковича с соавт. [4], повседневные морфофункциональные изменения, вызванные дефицитом ДА, заметны не очень, однако отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным изменениям в организме.

Таблица 1

Недельная двигательная активность студентов ОМГ НИУ «БелГУ»

Недельная двигательная активность девушек (n=100)									
	Понедельник	***Вторник***	Среда	***Четверг***	Пятница	Суббота	Воскресение	***M***	***m***
M	7659	**8189**	6041	**8465**	8399	8855	7953	7937	347
m	768	**1829**	1059	**1270**	1791	1486	1680	1027	
Недельная двигательная активность юношей (n=100)									
M	10465	**14084**	12912	**13677**	10273	11155	9291	11694	702
m	559	**1475**	1340	**1198**	1154	1755	615	727	

Из таблицы видно, что двигательная активность студентов не превышает 10000 локомоций в день, даже в дни проведения занятий по физической культуре.

Тревога о здоровье подрастающего поколения инициирует поиск эффективных решений проблемы дефицита ДА во всём мире. Особенно активную позицию занимают учёные из США, Германии, Польши, Казахстана, Сербии, России, Белоруссии.

Мотивы занятий физической культурой, по мнению Н.И. Пономарёва, В.М. Рейзина [3], – главное условие их эффективности. Проведённое в Белгородских вузах исследование показало, что 70% студентов ходят на занятия по физической культуре исключительно, чтобы получить зачёт (экзамен); 20% – чтобы отвлечься от аудиторных занятий; 7% – чтобы убить время; 3% – чтобы повысить уровень физической подготовленности.

Можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознают значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно то, чем они на этих занятиях занимаются.

Таблица 2

Уровень соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко студентов ОМГ НИУ «БелГУ»

Показатели		Девушки	Юноши
		x ± m	x ± m
Индекс массы тела Кетле (усл.ед.)		16,83 ± 0,51	19,96 ± 0,28
	баллы	-1,25 ± 0,10	-0,70 ± 0,18
Жизненный индекс (усл.ед.)		51,56 ± 2,76	58,17 ± 1,60
	баллы	1,00 ± 0,35	1,10 ± 0,29
Силовой индекс (усл.ед.)		47,36 ± 1,16	68,69 ± 1,08
	баллы	0,00 ± 0,16	1,10 ± 0,20
Время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний за 30 с (сек)		60,00 ± 3,14	60,00 ± 2,56
	баллы	5,00 ± 0,45	5,00 ± 1,17
Индекс Робинсона (усл.ед.)		85,97 ± 2,27	92,75 ± 2,67
	баллы	-1,25 ± 0,18	-0,33 ± 0,47
Общая оценка уровня здоровья		3,50 ± 0,25	6,20 ± 0,41
		ниже среднего	**ниже среднего**

Результаты исследований, проведённых в НИУ «БелГУ», указывают на то, что двигательная активность является непременным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. При этом в процессе обучения двигательная активность студентов постепенно снижается, что, в свою очередь, ведёт к снижению уровней их здоровья и успеваемости. Величина двигательной активности зависит, во-первых, от наличия (или отсутствия) в жизни студента дополнительных занятий физической культурой, во-вторых, от того, к какой группе здоровья он отнесён для занятий физической культурой. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно их пропускают. Можно утверждать, что есть студенты, которые еще не потеряли интереса к двигательной активности, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся.

Литература:

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
2. Позднышева, Е.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей студенток нефизкультурных вузов / Е.А. Позднышева, Ж.А., Ломтева, Л.С. Фадеева // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. – Чебоксары, 2009. – С. 180-183.
3. Пономарев, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарев, В.М. Рейзин / Теория и практика физической культуры. – 1988. – [1] 10. – С. 2-4.
4. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В.К. Климова, М.В. Климова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы I Междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2009. – С. 187-189.

Bibliography:

1. Gorelov, A.A. Analysis of indicators of health of students of special medical group / A.A. Gorelov, O.G. Rumba, V.L. Kondakov // Scientific Problem of Humanitarian Studies. - 2008. - Issue. 6. - P. 28-33.
2. Pozdnysheva, E.A. Effect of aerobic exercise training on the development of health-power capabilities of students nefizkulturnyh schools / E.A. Pozdnysheva, J.A. Lomteva, L.S. Fadeev // Ways of improving the physical fitness of students in modern conditions: Sat. scientific. mp. - Cheboksary, 2009. - P. 180-183.
3. Ponomarev, N.I. On the formation of the human need for athletic sports activities (theoretical aspect) / N.I. Ponomarev, V.M. Reyzin // Theory and Practice of Physical Culture. - 1988. - [1] 10. - P. 2-4.
4. The role and place of physical education and sport in the system rehabilitation / D. Zivkovic, M. Zivkovic, V.K. Klimova, M.V. Klimova // Problems of physical education: content, focus, methodology, organization: Materials I Intern. scientific. Congress, 21-24 October 2009 / Belgorod State. Univ. - Belgorod, 2009. - P. 187-189.

Информация для связи с авторами:
Третьяков Андрей Александрович,
e-mail: tretyakov@bsu.edu.ru

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО ДИДАКТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Храмов В.В.**, кандидат педагогических наук, доцент*
Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта



Аннотация.
Информатизация рассматривается как один из наиболее перспективных источников повышения качества образования. В статье представлены результаты внедрения мультимедийного дидактического средства по баскетболу на уроках физической культуры. Установлена педагогическая целесообразность данной инновации.

Ключевые слова: электронное учебно-методическое пособие, физическая культура, методика преподавания вида спорта

THE USE OF MULTIMEDIA DIDACTIC TOOL AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

***Khramov V.V.**, the candidate of pedagogical sciences, the associate professor,*
I. Kant Baltic Federal University

Abstract
Informatization is considered as one of the most perspective sources of improving the quality of education The article presents results of the implementation of multimedia didactic tool on basketball at physical culture lessons. Pedagogical expediency of this innovation is established.

Key words: electronic educational-methodical manual, physical education, type of sport teaching methods

Информатизация образования в сфере физической культуры, в силу специфичности решаемых задач и особенностей осуществления учебной деятельности, развивается с относительно низкой интенсивностью [2]. В ряду других предметов общего среднего образования, физическая культура существенно отстает как по количеству специализированных электронных дидактических средств, так и частных методик обучения, основанных на применении различных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). Это стало одним из оснований для разработки электронного учебно-методического пособия (ЭУМП) «Уроки физической культуры и здоровья. Баскетбол. 5-11 классы» [4].

ЭУМП по баскетболу относится к группе обучающих программных средств. Функции ЭУМП: методическое обеспечение учебного процесса; визуализация учебной информации; управление учебной деятельностью учеников; применение обратной связи на основе технологии интерактивности; реализация контроля и оценки в учебной деятельности [6].

Цель исследования: оценка целесообразности применения мультимедийного дидактического средства на практических занятиях по физической культуре при изучении школьниками баскетбола.

Методы и организация исследования. Педагогическая целесообразность применения ЭУМП на практических занятиях по физической культуре оценивалась при помощи комплекса показателей, характеризующих уровень учебных достижений учащихся. Соответственно были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, оценивание качества техники двигательных действий, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Метод контрольных испытаний проводился с целью сбора первичной информации для выполнения работы по уравниванию испытуемых различных опытных групп. Использовались тестовые упражнения и шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся, представленные в учебной программе по физической культуре [5].

Оценивание качества техники баскетбола производилось на основании специально разработанных критериев оценки, которые включали в себя: описание двигательного теста, порядок анализа тестируемой техники, десятибалльную шкалу оценивания. Процедура выставления оценки основана на выявлении и фиксации ошибок в технике двигательного

действия, которые затем, при помощи специальной шкалы, переводились в штрафные баллы.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях на уроках физической культуры и здоровья общеобразовательных учреждений. Все испытуемые были оповещены о целях экспериментальных занятий. Всего было сформировано три группы: экспериментальная группа № 1 (ЭГ-1) – мультимедийная наглядность из ЭУМП применялась на протяжении всего урока; экспериментальная группа № 2 (ЭГ-2) – ЭУМП применялось только на этапе сообщения задач урока и предъявления теоретического материала, затем занятие проводилось по традиционной методике; контрольная группа (КГ) – занятия проводились с использованием традиционных способов обеспечения наглядности, ЭУМП на уроках не использовалось.

В эксперименте было задействовано 6 общеобразовательных школ (4 городских, 2 сельских). Общее количество испытуемых – 1624. Распределение по классам: V – 291, VI – 276, VII – 357, VIII – 332, IX – 173, X – 147, XI – 48 человек. Испытуемые различных опытных групп изучали программный материал по баскетболу в одинаковом объеме в строгом соответствии с учебной программой и календарно-тематическим планом. Первое и последнее занятия были полностью посвящены проведению контрольных испытаний [1].

Результаты исследования и их обсуждение.

Эффективность применения ЭУМП в образовательном процессе на уроках физической культуры по показателям технической подготовленности представлено на рисунке 1. Показаны данные, характеризующие итоговый уровень владения школьниками техникой баскетбола. Обращает на себя внимание тот факт, что в технике остановки прыжком, передвижения в защитной стойке, ведения мяча и передачи мяча на месте результаты тестирования ЭГ-1 оказались существенно выше ($p<0,05$) по сравнению с ЭГ-2 и КГ. В технически более сложных приемах игры (бросок одной рукой от плеча с места и в движении) отличий между различными опытными группами не обнаружено ($p>0,05$).

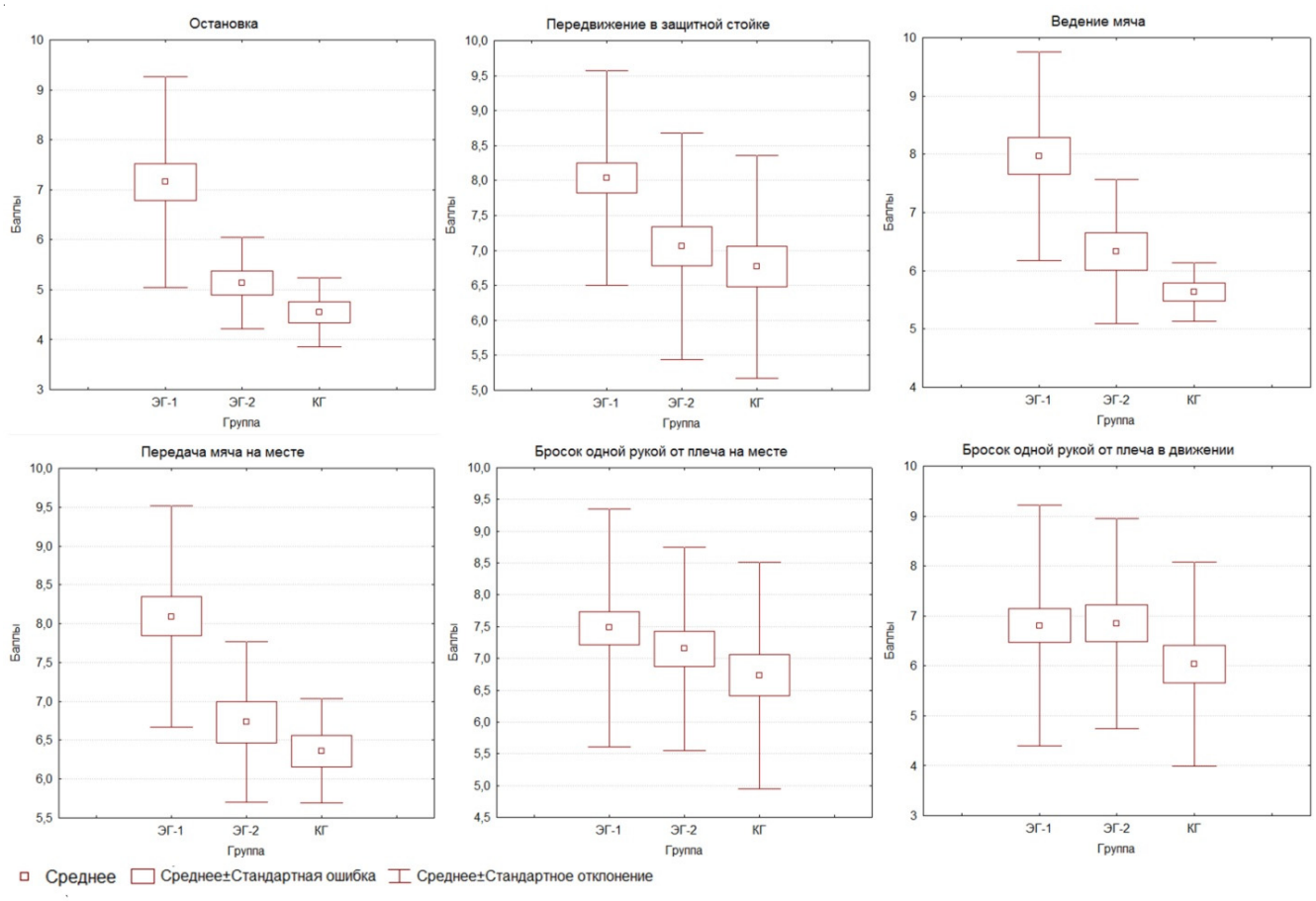


Рисунок 1. Результаты тестирования уровня технической подготовленности на заключительном этапе

Заключение. Применение мультимедийной наглядности на уроках физической культуры позволяет реализовывать процессы обучения и воспитания на качественно более высоком уровне. Это достигается путем оптимизации содержания учебной деятельности как педагогов, так и учащихся. Выявлено повышение интереса школьников к баскетболу, зафиксировано их стремление овладеть техникой игры. Наблюдение подтверждается мнением педагогов, которые обращают внимание на новые возможности, предоставляемые ЭУМП, в образовании по физической культуре.

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) / С.Н. Никитин // Автореферат дисс. док. пед. наук. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
3. Уроки физической культуры и здоровья. Баскетбол. 5-11 классы [Электронный ресурс]: Электронное учебно-методическое пособие / В.П. Навойчик [и др.]; под ред. В.В. Храмова. – Электрон. дан. (2 622 Мб). – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2010. – 1 Электрон. опт. диск (DVD-ROM).
4. Физическая культура и здоровье. V-XI класс: учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения // Национальный институт образования Министерства образования Республики Беларусь. – Минск, 2009. – 112 с.
5. Храмов, В.В. Теоретические основания и обзор возможностей электронного учебно-методического пособия по баскетболу / В.В. Храмов и др. // Физическая культура и здоровье. – 2010. – [1] 2. – С. 50-57.

Bibliography:

1. Ashmarin, B.A. Theory and methods of educational research in physical education: Manual for students, graduate students and lecturers of the Institute of Physical Culture / B.A. Ashmarin. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1978. - 223 p.
2. Nikitin, S.N. Management of impellent actions in sports taking into account functioning analize systems (on a wrestling example) / S.N.Nikitin // the Author's abstract diss. dock. pedagogical sciences. – SPb.: SPbSUPES of P.F.Lesgaft, 2006. – 52 p.
3. Lessons of physical culture and health. Basketball. Grades 5-11 [electronic resource]: Electronic educational-methodical manual / V.P. Navoychik [etc.], edit. V.V.Khramov. - Grodno GrSU, 2010. – 1 DVD-ROM.
4. Physical culture and health. V-XI grades: curriculum for the educational institutions with Russian language education // National Institute of Education of the Ministry of Education of Belarus. - Minsk, 2009. - 112 p.
5. Khramov, V.V. Theoretical foundations and overview of the features of electronic educational methodological manual on basketball / V.V. Khramov and others // Physical culture and Health. - 2010. - [1] 2. - P. 50-57.

Информация для связи с автором:
Храмов Виталий Владимирович
e-mail: khramov@grsu.by

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ОЦЕНКИ МОНОСЕНСОРНЫХ НАГРУЗОК ЧЕРЕЗ ВЕСТИБУЛЯРНУЮ ПОДСИСТЕМУ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ БОРЬБЫ САМБО)

Никитин С.Н., *доктор педагогических наук, профессор,*
Апойко Р.Н., *кандидат педагогических наук, профессор,*
Зверев В.Д., *кандидат педагогических наук, профессор,*
Афанасьев А.А., *доцент*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
Воробьев С.А., *кандидат педагогических наук, профессор,*
Кочергина А.А., *ст. преподаватель, аспирант,*
Устинов И.Е., *кандидат педагогических наук, доцент*
Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики Санкт-Петербург



Аннотация.
Суммарная нагрузка природного характера осуществляется через воспринимающие отделы нервной системы. Исследование дополнительных воздействий показало, что необходимо различать нагрузки, воспринимаемые преимущественно отолитовым аппаратом и полукружными каналами. Дифференциация нагрузки через воспринимающие отделы вестибулярной подсистемы в самбо позволяет свести к единому критерию информации о двигательном действии в процессе совершенствования человека.

Ключевые слова: воспринимающие разделы нервной системы, отолитовый аппарат, полукружные каналы, прямолинейные и вращательные ускорения, вестибулярные нагрузки, борьба самбо.

QUANTATIVE ASSESSMENT OF MONOSENSOR LOAD VIA VESTIBULAR SUBSISTEMS IN PROCESS OF MOTION ACTIVITY (AN EXAMPLE SUMBO)

Nikitin S.N.*, Professor, Dr.Hab.,*
Apoijko R.N*., Ph.D., professor,*
Zverev V.D.*, Ph.D., professor,*
Afanasejv A.A., *Ph.D.*
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
Vorobev S.A.*, Ph.D., professor,*
Kochergina A.A.*, senior lecturer, postgraduate,*
Ustinov I.E.*, Associate professor, Ph.D.*
State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Abstract.
Total load of natural character through perceiving parts of the nervous system. The research of additional effects showed that must distinguish the load, perceived mainly otolith apparatus and the semicircular canals. Differentiation load across departments perceive vestibular subsystem in Sambo is reduced to a single criterion of information about motor actions in improving human.

Key words: perceptive sections of the nervous system, statoconic apparatus, semicircular canal, rectilinear and rotational acceleration, vestibular load, SUMBO.

Работа выполняется в рамках госбюджетной темы по приказу №487 от 24 декабря 2012 года Минспорттуризма России: «Разработка модельных характеристик специальной (функциональной, физической, технической, тактической, психологической, интегральной) подготовленности и соревновательной деятельности на этапах годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов в видах спорта, по которым в университете реализуются основные образовательные программы».

Исследование управления движениями приближает нас к пониманию вопросов организации работы нервной системы, в частности, как она организует мультисенсорное взаимодействие, используя информацию от самых различных источников. В двигательном поведении организм должен выступать как единое целое, возникающим ситуациям должны соответствовать целесообразные действия, хорошо приуроченные к пространству и времени. Для реализации таких функций мозг должен уметь формировать внутреннее представление об актуальном окружении (модель мира), а также иметь представление о собственном теле, его сенсорных и моторных возможностях (модель самого себя) [2].

С позиции дедуктивного подхода исследования моделей мира и самого себя необходимо разобраться в составляющих мультисенсорных нагрузок, в частности, используя информацию, получаемую нервной системой через вестибулярную подсистему [1].

Нагрузка – представляет собой ту повышенную по сравнению с покоем величину функциональной активности, какая вносится исполнением активных или пассивных действий. Для оценки нагрузки нужно принимать в расчет показатели двух видов, в сопоставлении этих обеих сторон нагрузки можно судить о ней [3].

Суммарная нагрузка природного характера складывается из моно сенсорных нагрузок двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного, болевого анализаторов, оптической нагрузки, термической нагрузки и механической нагрузки звукового диапазона, тактильной нагрузки (локального надавливания и вибрации), которую рекомендуем рассчитывать по разработанной нами формуле [4]:

$$N_{сум.\ прир.} = N_{дв} * N_{вс} * N_{опт} * N_{зв} * N_{тер} * N_{так1} * N_{так2} * N_{вкус} * N_{обон} * N_{бол}$$

где: $N_{дв}$ – нагрузка двигательного анализатора; $N_{вс}$ – нагрузка вестибулярного анализатора; $N_{опт}$ – оптическая нагрузка; $N_{тер}$ – термическая нагрузка; $N_{зв}$ – звуковая нагрузка; $N_{так1}$ – тактильная нагрузка прикосновения; $N_{так2}$ – нагрузка вибрационного характера; $N_{вкус}$ – вкусовая нагрузка; $N_{обон}$ – обонятельная нагрузка; $N_{бол}$ – нагрузка болевого анализатора.

Таблица 1

Величина вестибулярной нагрузки в подготовительных упражнениях борца в сагиттальной плоскости, рекомендуемых для тренировки в борьбе самбо

Упражнение	Время	Перегрузка или ее динамика	
		При неравномерном движении	При равномерном движении
Наклоны/выпрямления головы вперед- назад	за 2 с	0,98 - 1,02	0,99-1,01
	за 1 с	0,91- 1,09	0,91-1,09
	за 0,5 с	0,68-1,37	0,84-1,17
Наклоны/выпрямления туловища	за 2 с	0,97-1,03	0,98-1,02
	за 1 с	0,88-1,12	0,93-1,07
	за 0,5 с	0,63-1,48	0,74-1,30
Страховка вперед	за 2 с	0,84	0,88
Страховка назад	за 1 с	0,65	0,65
С партнером	за 0,5 с	2,87	1,94
Кувырок вперед	за 2 с	0,78-1,56	
Кувырок назад	за 1 с	2,18 - 3,54	

Проведенные исследования [5] рекомендуют классифицировать вестибулярные нагрузки с учетом условий воздействия внешней среды, что нами было использовано для разработки критериев нормирования нагрузок посредством разделов, воспринимающих информацию из внешней среды для сагиттальной плоскости (таблица 1).

Перевод объекта из одного состояния в другое также может производиться с помощью ускорений во фронтальной плоскости (таблица 2).

Таблица 2

Величина вестибулярной нагрузки в подготовительных упражнениях во фронтальной плоскости, рекомендуемых для тренировки в самбо

Упражнение	Время	Перегрузка или ее динамика	
		При неравномерном движении	При равномерном движении
Наклоны/выпрямления головы влево - вправо	за 2 с	0,89-1,11	0,93-1,07
	за 1 с	0,60-1,45	0,74-1,29
Наклоны/выпрямления туловища влево - вправо	за 2 с	0,83-1,18	0,88-1,14
	за 1 с	0,58- 1,72	0,64-1,57
Переворот в сторону	за 2 с	0,49 - 1,69	0,53-1,48
	за 1 с	2,17- 3,90	0,99-2,95

В подготовке борцов используются упражнения в горизонтальной плоскости. К ним следует отнести требование выполнения действий в пределах условных величин 1,05-1,15 у. е. и 0,95-0,85 у. е. (табл. 3).

Таблица 3

Величина вестибулярной нагрузки в подготовительных упражнениях в горизонтальной плоскости, рекомендуемых для тренировки в борьбе самбо

Упражнение	Время	Перегрузка или ее динамика	
		При неравномерном движении	При равномерном движении
Поворот головы влево (вправо)	за 1 с	1,01	1,01
	за 0,5 с	1,21	1,16
Вращение на месте на 360 град	за 2 с	1,07	1,07
	за 1 с	1,85	1,82
	за 0,5 с	6,31	6,16
Вращение головой	за 2 с	1	1
	за 1 с	1,87	1,0,7
	за 0,5 с	6,4	1,74

Более сложен учет нагрузок для борцов самбистов, которые выполняются сразу в нескольких плоскостях, для этого следует точно определить темп упражнения и величину перегрузки при равномерном или неравномерном движении (табл. 4).

Таблица 4

Величина вестибулярной нагрузки в специальных упражнениях борца, рекомендуемых для тренировки в борьбе самбо

Упражнение	Время	Перегрузка или ее динамика	
		При неравномерном движении	При равномерном движении
Поворот прыжком на 180 град для броска передняя подножка	за 2 с	1,02	1
	за 1 с	1,16	1
	за 0,5 с	2,22	1,08
Переход на болевой прием из стойки	за 2 с	1,08	1
	за 1 с	1,88	1,07
	за 0,5 с	6,35	1,82

Бросок через плечо с колен в движении 1 м	за 2 с	1,07	1
	за 1 с	1,8	1,07
	за 0,5 с	6,06	1,82
Прыжок в длину с места Н=30 см, L= 2м	за 2 с	1,02	1
	за 1 с	1,14	1
	за 0,5 с	2,05	1

Мы провели разработку величины нагрузки, используя вестибулярную подсистему по сагиттальной, фронтальной и горизонтальной плоскостям для специальных двигательных действий в борьбе самбо (табл. 5) [4].

Таблица 5

Величина вестибулярной нагрузки в специальных упражнениях борца в движении, рекомендуемых для тренировки в борьбе самбо

Упражнение	Время	Перегрузка или ее динамика	
		При неравномерном движении	При равномерном движении
Передвижения по ковру	за 2 с	1,12	1
с вращением	за 1 с	2,27	1
Перемещение	в	вертикальной	плоскости
Приседание/вставание	за 2 с	0,97 - 1,03	1
на мельницу	за 1 с	0,87 - 1,12	1
	за 0,5 с	0,51 - 1,48	1
Подскоки	за 2 с	0,95 - 1,06	1
от подсечки	за 1 с	0,91 - 1,10	1
Бросок через голову с			
упором стопы в живот	за 1 с	0,8	1

Выводы. Проведенные исследования позволили классифицировать вестибулярные нагрузки по величине ускорений в различных плоскостях и видах ускорения. Из таблиц видно, что если стоит задача повышения общей вестибулярной устойчивости или выносливости, то подбор упражнений можно осуществлять на основе выделения упражнений с большим уровнем вестибулярной нагрузки в условных единицах.

Литература:

1. Горелов, А.А. От физического образования к образованию физкультурному и о необходимости дефрагментации его содержания / А.А. Горелов, В.В. Сокорев, М.Г. Борисовская, С.А. Горелов // Научно-методический журнал: Культура физическая и здоровье. – 2008. - ¹ 5 (19). – С. 21-24.
2. Левик, Ю.С. Исследование мультисенсорных взаимодействий в управлении позой/ Управление Движением. Материалы III Всероссийской с международным участием конференции по управлению движением. – Великие Луки. – 17-19 марта 2010 г. - С. 29-30.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Из-во: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Никитин, С.Н. Принцип непривычности в процессе управления двигательными действиями человеком / С.Н. Никитин, Б.П. Бубочкин, А.Е. Шевелев, С.А. Воробьев // Научно-методический журнал: Культура физическая и здоровье. - ¹ 3 (33), 2011. – С. 50 – 53.
5. Стрелец, В.Г. Целенаправленные двигательные действия как основа для разработки вопросов самоуправления / В.Г. Стрелец, В.В. Нелюбин, С.Н. Никитин// Культуры физическая и здоровье. - ¹ 4 (14), 2007. – С. 15 – 20.

Bibliography:

1. Gorelov, A.A. From physical education to the formation of sport and the need to defragment its content / A. A. Gorelov, V.V. Socorev, M. G. Borisov, S.A. Gorelov // Scientific-methodical magazine: Physical Culture and Health. – 2008. - ¹ 5 (19). – P. 21-24.
2. Levik, U.S. The research multisensory cooperation in the control of posture/ The control of moving. Materials III All-Russian conference with international participation traffic control. – Velikie Luki. - 17-19 March 2010. - P. 29-30.
3. Matveev, L.P. Foundations of the general theory of sports training system and sportsmen / L.P. Matveev. - Kiev: Out-of: Olympic Literature, 1999. – 320 p.
4. Nikitin, S.N. Principle of unusual action in the physical activities operating. / S.N. Nikitin, B.P. Bubochkin, A.E. Chevelev, S.A. Vorobiev // Kultura fizicheskaya I zdorovie. - ¹ 3 (33), 2011. - P. 50-53.
5. Strelec, V.G. Purposeful impellent actions, as a basis for working out of questions of self-management / V.G. Strelets, V.V. Neljubin, S.N. Nikitin // Cultures physical and health. – 2007. - ¹ 4 (14). – P. 15-20.

Информация для связи с авторами:
Никитин Сергей Николаевич,
e-mail: nsn1956@yandex.ru

ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

***Аралова М.В.**, кандидат медицинских наук*
Воронежская областная клиническая больница №1



Аннотация.
В статье представлены основные мероприятия по профилактике трофических изменений кожного покрова при хронической венозной недостаточности, хронической артериальной недостаточности, сахарном диабете, лимфостазе.
Ключевые слова: трофические язвы нижних конечностей, профилактика.

WAY OF LIFE AS PREVENTION OF TROPHIC ULCERS OF THE BOTTOM EXTREMITIES

***Aralova M.V.**, the candidate of medical sciences*
The Voronezh Region Clinical Hospital №1

Abstract.
The main actions for prevention of trophic changes of an integument are presented in article at chronic venous insufficiency, chronic arterial insufficiency, diabetes, lymphostasis.
Key words: trophic ulcers, preventive maintenance.

Возникновение трофических изменений кожного покрова является частым осложнением хронических нарушений кровообращения конечности. Нередко именно они служат основным поводом обращения пациента к врачу. Проблема профилактики трофических язв неразрывно связана с адекватным и постоянным лечением основного заболевания, приведшего к нарушению трофики кожи.

Относительно варикозной болезни, то хирургическое вмешательство, выполненное своевременно и в адекватном объеме, как правило, надежно предотвращает рецидив язвы. Гораздо сложнее избежать образования трофических язв у пациентов, категорически отказывающихся от хирургического лечения, или в случаях, когда радикальная коррекция венозной недостаточности невозможна. В основе профилактики венозных язв лежат следующие принципы, соблюдение которых позволяет успешно решать эту сложную медицинскую проблему. Больным показана постоянная пожизненная эластическая компрессия с использованием медицинского трикотажа (чулки, колготы) III класса или бинтов средней степени растяжимости. Целесообразна систематическая фармакологическая поддержка с использованием флеботропных и гемореологически активных препаратов, физиотерапия. Кроме того, необходима коррекция трудовой деятельности. Пациенты с венозной недостаточностью не должны выполнять тяжелую статическую физическую нагрузку, работать на вредных производствах (горячие цеха), длительно пребывать в неподвижном состоянии (как стоя, так и сидя). При наличии вышеперечисленных вредных факторов производства лучше сменить работу. Важны контроль веса, рациональная организация и культура питания. Больным с хронической венозной недостаточностью следует ограничить прием жирной и соленой пищи для уменьшения задержки жидкости в организме и предотвращения нарастания отека. Особое внимание пациенты должны уделять уходу за кожей ног. Причиной возникновения трофической язвы может послужить любая мелочь. Обязательны ежедневные санитарно-гигиенические процедуры, направленные на улучшение состояния кожного покрова стоп и голеней. Рекомендуется использование питательных кремов и лосьонов, тщательная обработка ногтей и кожи, своевременное удаление мозолей, коррекция возрастной деформации стоп. Следует отметить, что многие пациенты отмечают появ-

ление язв на ногах в период отпуска. При перелете, длительной поездке, смене климата, наступлении жарких дней снижается тонус вен, усиливается застой в нижних конечностях, ухудшается кровообращение, это усиливает боль, тяжесть в ногах, отечность. Есть даже такое понятие «синдром длительных путешествий». В этот период есть несколько правил, соблюдение которых снижает риск развития осложнений, в частности трофических язв:

- при длительном нахождении в одном положении (стоя, сидя) чаще менять позу, совершать движения, имитирующие ходьбу, гулять по салону самолета, когда это разрешено;

- не злоупотреблять алкоголем, он может вызвать сдвиг кислотно-щелочного баланса;

- не увлекаться пребыванием на солнце и тепловыми процедурами (сауной, хамам, баней, тепловыми обертываниями, горячими ваннами);

- избегать укусов насекомых (комаров, москитов, пауков и т.п.), особенно это опасно при уже имеющихся трофических нарушениях (темная плотная кожа, «лакированный» вид кожи).

Во время отдыха оптимальным является подъем нижних конечностей выше уровня сердца, ежедневное выполнение (в горизонтальном положении) упражнений, направленных на стимуляцию работы мышечно-венозной помпы голени (“велосипед”, “ножницы” и др.). Из занятий физической культурой оптимальным является двигательная активность в воде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физические упражнения, с другой - водная среда. При занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц, снижает нагрузку на суставы. Воздействие воды на организм обусловлено физическими ее свойствами: плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. Занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

При хронической артериальной недостаточности нижних конечностей, если радикальное (хирургическое) лечение, направленное на восстановление магистрального кровотока в конечности, невозможно, целью консервативных мер является повышение качества жизни пациента и профилактика осложнений. Консервативная терапия атеросклероза сосудов нижних конечностей обязательно включает устранение факторов риска. И на первом месте - отказ от курения. Пациент без никотиновой зависимости имеет в 2 раза больше шансов сохранить больную конечность даже при критической ишемии. Своевременное и адекватное лечение атеросклероза включает в себя коррекцию пищевого рациона: исключение продуктов, способствующих повышению содержания холестерина с крови (хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, жирные молочные продукты, жирные мясо, рыба и бульоны из них, сливочное масло и т.п.), и, напротив, увеличение употребления пищевых ингредиентов, снижающих уровень плазменного холестерина (хлебобулочные изделия из муки грубого помола, обезжиренные молочные продукты, нежирное мясо, овощи, фрукты и т.д.). Если на фоне диетотерапии, отказа от курения и адекватной физической нагрузки уровень холестерина и ЛПНП превышает допустимый, требуется назначение гиполипидемических препаратов. Важную роль играет профилактика гиподинамии, показаны длительные пешие прогулки и адекватные физические нагрузки. Артериальные язвы чаще всего располагаются в местах наибольшего давления: в пяточной области, на концевой фаланге большого пальца, тыльной и подошвенной поверхностях стопы, поэтому необходимо отказаться от ношения тесной и неудобной обуви. Очень часто фактором, способствующим возникновению трофической язвы и создающим риск развитию гангрены ног, является переохлаждение конечности. Малейшие травмы кожи также могут привести к развитию трофической язвы.

У большинства больных с трофическими язвами на фоне сахарного диабета это осложнение также можно было предотвратить. Нейропатическая язва образуется только после механического или иного повреждения кожи стопы, а при ишемической форме повреждение часто становится провоцирующим фактором для развития некроза кожи. В связи с этим разработаны специальные рекомендации для пациентов, выполнив которые, можно свести к минимуму риск развития трофических язв. Снижение чувствительности, как результат – отсутствие боли при повреждении делает необходимым ежедневный осмотр стоп пациентом или его родственниками. Кроме того, пациент должен проверять свою обувь рукой, прежде чем обуть ее, так как часто причиной развития трофической язвы является посторонний предмет, оказавшийся в обуви. Причинами повреждения кожи может быть деформация стоп, утолщение ногтевых пластинок, гиперкератоз. Основными мерами профилактики в этих случаях является устранение избыточной нагрузки на кожу в, так называемых, зонах риска путем подбора или изготовления адекватной обуви, применения силиконовых корректоров клювовидных пальцев, стелек-супинаторов; своевременное удаление гиперкератоза пемзой или специальными инструментами в кабинете «Диабетическая стопа»; регулярное механическое

истончение ногтя пилкой. Сухость кожи и ее трещины необходимо устранять с помощью увлажняющего крема.

Особенность лимфостаза заключается в стойком характере отека и, как правило, невозможности его полного разрешения. Даже простая стабилизация объема конечности при лимфедеме должна расцениваться в качестве положительного результата лечения и профилактики трофических нарушений кожи. Терапия лимфостаза этапная и комплексная. На первом этапе для наиболее эффективного механического удаления избытка межтканевой жидкости и протеинов из интерстициального пространства и предотвращения формирования фиброза используют специально разработанные массажные движения, адаптированные к физиологическим особенностям лимфатической системы. Ручной лимфодренирующий массаж для одной конечности составляет 45-60 мин, курс лечения – 15-20 процедур. Сразу по окончании процедуры формируют компрессионный бандаж, техника наложения которого принципиально отличается от стандартной, рекомендуемой при хронической венозной недостаточности. После нанесения гипоаллергенного крема, препятствующего обезвоживанию кожи, создают слой из мягких ватно-марлевых бинтов, моделируя таким образом конический профиль конечности. Затем накладывают компрессионный слой, используя бинты низкой степени растяжимости и различной ширины в зависимости от диаметра сегмента конечности. Созданный таким образом бандаж снимают только непосредственно перед следующим сеансом ручного лимфодренажа. В комплекс лечения на всех этапах должны быть включены ежедневные занятия на велотренажере или дорожке для ходьбы, в плавательном бассейне, дыхательная гимнастика. Во время отдыха важно создать условия для постурального дренажа: во время сна, просмотра телепередач, чтения и т.д. ноги должны быть приподняты под углом $15\text{-}20^0$. На этапе комплексной реабилитации целесообразно выполнять прерывистую пневматическую компрессию в режиме «бегущей волны» или «выдаивания», корректировать поведение в быту и на работе, соблюдать диету с ограничением белков, жиров и соли, курсовой прием флеболимфолитиков. Для профилактики лимфостаза всем больным, перенесшим рожистое воспаление, необходима санация вероятных инфекционных «ворот» (трещины, потертости, мозоли, микоз и т.д.).

Следует помнить о том, что благоприятным фоном для рецидива рожи может быть латентный и плохо леченый сахарный диабет, иммунодефицитные состояния. Сразу же после стихания рожистого воспаления пациентам необходимы компрессионный бандаж и длительный курс флеболимфотропных препаратов.

Таким образом, профилактика образования трофических язв – задача, которая в настоящее время может быть решена в подавляющем большинстве случаев самим пациентом, в результате эффективной целенаправленной работы по коррекции образа жизни и питания, условий труда и отдыха, физической активности, выполнения системы специфических мероприятий.

Литература:

1. Аскеров, Н.Г. Сравнительный анализ методов хирургической коррекции горизонтального венозного рефлюкса у больных с обширными трофическими язвами голени / Н.Г. Аскеров, А.О. Жуков, В.Н. Малина // Хирургия. – 2010. - ¹ 10. – С. 29-32.
2. Богданец, Л.И. Стимуляция II и III стадии регенерации венозных трофических язв гидроактивными раневыми покрытиями / Л.И. Богданец, С.С. Березина, В.Н. Лобанов, В.Н. Кириенко // Хирургия. – Москва, 2009. - ¹ 6. - С. 61 - 66.
3. Дедов, И.И. Диабетическая стопа / И.И. Дедов, О.В. Удовиченко, Г.Р. Галстян. – М., 2005. – 197 с.
4. Кириенко, А.И. Амбулаторная ангиология / А.И. Кириенко, В.М. Кошкина, В.Ю. Богачева. - М., 2007. – 328 с.
5. Кузнецов, Н.А. Клинико-экономические аспекты применения современных перевязочных средств при лечении пациентов с венозными трофическими язвами голеней / Н.А. Кузнецов, Г.В. Родоман, В.Г. Никитин, М.А. Карев, Т.И. Шалаева // Хирургия. - 2009. - ¹ 11. - С. 63-69.

Bibliography:

1. Askerov, N.G. Comparative analysis of horizontal venous reflux surgical correction by large trophic lower leg ulcers / N.G. Askerov, A.O. Zhukov, V.N. Malina / / Khirurgiia. – Moskov. - 2009. - ¹ 10. – P. 29-32.
2. Bogdanetc, L.I. Use of hydroactive wound coverage for stimulation of the II-III stages of regeneration in venous trophic ulcers / L. I. Bogdanetc, S.S. Berezina, V.N. Lobanov, A.I. Kirienko // Khirurgiia. – Moskov. - 2009. - ¹ 6. – P. 61-66.
3. Dedov, I.I. The Diabetic Foot / I.I. Dedov, O.V. Udovichenco, G.R. Galstyan. - M., 2005. - 197 p.
4. Kirienko, A.I. Out-patient angiologiya / A.I. Kirienko. - M., 2007. - 328 p.
5. Kuznetsov, N.A. The use of current bandages in the treatment of patients with venous trophic ulcers of the shin: clinical and economic aspects / N.A. Kuznetsov, G.V. Rodoman, V.G. Nikitin, M.A. Karev, T.I. Shalayeva // Khirurgiia. – M., 2011. - ¹ 11. – P. 63-69.

Информация для связи с автором:
Аралова Мария Валерьевна,
e-mail: mashaaralova@mail.ru

ОЦЕНКА ТОЛЕРАНТНОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ПАЦИЕНТОВ С ДИФФУЗНЫМ КОРОНАРНЫМ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

Кузнецов С.И., *доктор медицинских наук, профессор,*
Чумакова О.В., *соискатель*
Воронежская государственная медицинская академия
Воронежская областная клиническая больница №1





Аннотация.
В статье рассматриваются вопросы поиска новых безопасных, эффективных путей лечения и реабилитации пациентов с диффузным коронарным атеросклерозом, что позволит выработать новые подходы к решению данной проблемы с учетом основных современных стандартов и рекомендаций.

Ключевые слова: ударно-волновая терапия, диффузный коронарный атеросклероз, нагрузочные пробы, физическая нагрузка, велоэргометрия.

TOLERANCE ASSESSEMENT TO PHYSICAL ACTIVITY AT PATIENTS WITH DIFFUSION CORONARY ATHEROSCLEROSIS

Kuznetsov S.I., *MD, Professor,*
Chumakova O.V., *postgraduate*
Voronezh State Medical Academy N.N.Burdenco
Voronezh regional Clinical Hospital No. 1

Abstract.
In article questions of search of new safe, effective ways of treatment and rehabilitation of patients with diffusion coronary atherosclerosis are considered, will allow to develop new approaches to the solution of this problem taking into account the main modern standards and recommendations.

Key words: shock and wave therapy, diffusion coronary atherosclerosis, load tests, physical activity, veloergometriya.

Диффузный атеросклероз коронарных артерий (ДАКА) остается одной из ведущих причин инвалидности и смертности населения развитых стран от сердечно-сосудистых заболеваний. В структуре смертности от болезней системы кровообращения ишемическая болезнь сердца (ИБС) занимает 48,1% (431 на 100 тыс.населения) [6]. В настоящее время ИБС страдает 15-17% взрослого населения России [3]. По данным Фремингемского исследования, при ИБС смертность за 2 года составила 5,5% у мужчин и 3,8% у женщин [1]. Число случаев сердечной недостаточности (СН), регистрируемой впервые, во всех странах мира увеличивается с каждым годом [2]. Коэффициенты смертности от ИБС в нашей стране, как у мужчин, так и у женщин, в 3 раза превышают среднеевропейские показатели [1]. Полная или частичная утрата трудоспособности, связанная с этим заболеванием, наносит значительный вред государству. Несмотря на значительные успехи, достигнутые за последние годы в консервативном лечении ИБС, инвалидизация и смертность пациентов остается на достаточно высоком уровне [4, 5].

В этом плане актуален поиск новых методов лечения и реабилитации больных с ИБС. Одним из методов, позволяющим решить данную проблему, является непрямая реваскуляризация миокарда. В последние годы в кардиологии появилось новое направление в лечении пациентов данной категории – терапевтический ангиогенез, к которому относятся как различные варианты введения стволовых клеток, трансмиокардиальная лазерная реваскуляризация, так и ударно-волновая терапия (УВТ), терапевтический эффект которой связан с механическим давлением и растяжением тканей в зоне фокуса, где ударная волна вызывает эффект сдвига в тканях стенки сосуда. Это стимулирует выработку ангиогенных

факторов роста, что вызывает образование новых кровеносных сосудов.

Общая характеристика работы и методы исследования

Работа проведена на кафедре интенсивной кардиологии и аритмологии ИДПО БОУ ВПО ВГМА имени Н.Н. Бурденко. В исследование было включено 100 человек, имеющих клинико-инструментальные признаки ДАКА, которые разделены на 2 группы: основную (50 человек), которым на фоне стандартной терапии было предложено проведение УВТ, и контрольную (50 человек), которая получала только стандартную базисную терапию.

У всех пациентов исходно отмечались клинические симптомы коронарного дефицита (боль, одышка, эквиваленты), снижение толерантности к физической нагрузке (ФН) по результатам нагрузочных проб (НП). Контроль за оценкой клинических симптомов коронарного дефицита, анализ физической активности и оценка толерантности к ФН проводились по общепринятым рекомендациям через 3 месяца и 9 месяцев от начала наблюдения.

Всем пациентам провели общеклиническое обследование.

В основной группе муж. 39 (78%), жен. 11 (22%), средний возраст 60,6+-1,25. В контрольной группе муж. - 38 (76%), жен.-12 (24%), средний возраст 61, 48+-1,29.

Из 50 пациентов основной группы инфаркт миокарда (ИМ) в анамнезе перенесли 41 пациент (82%), в том числе у 14 пациентов (28%) с признаками формирования аневризмы левого желудочка (ЛЖ); в контрольной группе – 40 пациентов (80%), в том числе с формированием аневризмы ЛЖ – 15 пациентов (30%). Распределение пациентов по функциональным классам (ФК): II ФК – 15 (30%) и 16 (23%); III ФК – 27 (54%) и 25 (50%); IV ФК – 8 (16%) и 9 (18%). Группы по данной позиции сопоставимы. Наибольшее количество составили пациенты с III ФК, что оправдано, так как пациенты со II ФК часто дают адекватный ответ на проводимую базисную терапию, а пациенты с IV ФК часто имеют противопоказания. Пациенты с 1 ФК не были отобраны на УВТ из-за нецелесообразности проведения, так как они получали успешную адекватную медикаментозную терапию.

Показаниями к лечению УВТ явились:

- неэффективность медикаментозного лечения всеми основными группами препаратов в максимально переносимых дозах и невозможности проведения инвазивных и кардиохирургических вмешательств из-за тяжести состояния;

-при поражении дистального русла коронарных артерий;

-при выраженном кальцинозе коронарных артерий;

-возвратной стенокардии после прямой реваскуляризации миокарда.

Обязательным условием являлось доказательство жизнеспособности пораженного миокарда. Критерии исключения: пациенты с острым инфарктом миокарда, с тяжелыми легочными заболеваниями, тромбозом сердца.

УВТ проводилась на аппарате Кардиоспек (Медисон, Израиль, 2006 г., который совмещен с УЗ-сканером экспертного класса Волюсон). Протокол лечения состоял из 9 сеансов. На первой неделе проводилось 3 сеанса через день, затем аналогичным образом проводились по 3 сеанса на 5 и 9-й неделях. Воздействие ударной волны осуществлялось на 3 зоны с обратимой ишемией по 300 импульсов. Каждый сеанс длился 20-30 минут. Лечение не требовало специальной подготовки, седации или анестезии и проводилось как стационарно, так и амбулаторно. Во всех случаях методика была безболезненна, не вызывала геморрагий. Ни в одном случае не было осложнений и побочных эффектов.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартных программ статистической обработки.

Результаты исследования и их обсуждение

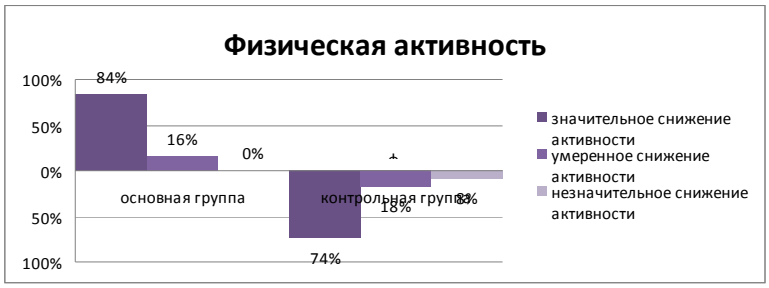
1. **По исходным клиническим симптомам коронарного дефицита** обе группы сопоставимы (частоте болевых приступов и по среднему количеству НГ в день, среднему ФК стенокардии) ((p<0,01).

Через 9 месяцев после проведенного лечения положительная динамика отмечена в обеих группах, что прежде всего отразилось на снижении количества болевых приступов и, соответственно, в приеме НГ за сутки: в основной группе снизилось на 4±2 таблетки (с 7±2 до 3±2) и в контрольной группе на 2±2 таблетки (с 6±2 до 4±2)

Также достоверно отмечено снижение среднего ФК стенокардии: в основной группе - с 3,35 до 2,26 (на 1,09) (p<0,01) за счет появления больных с I ФК (4%), увеличения % больных со II ФК на 56% и снижения с IV ФК на 18%; в контрольной - с 3 до 2,46 (на 0,54) (p<0,01) за счет увеличения процента больных со II ФК на 40% и снижения с IV ФК на 14%;

2. Исходно пациенты основной и контрольной групп сопоставимы и по **физической активности (ФА)**, что наглядно видно из диаграммы №1.

Диаграмма №1



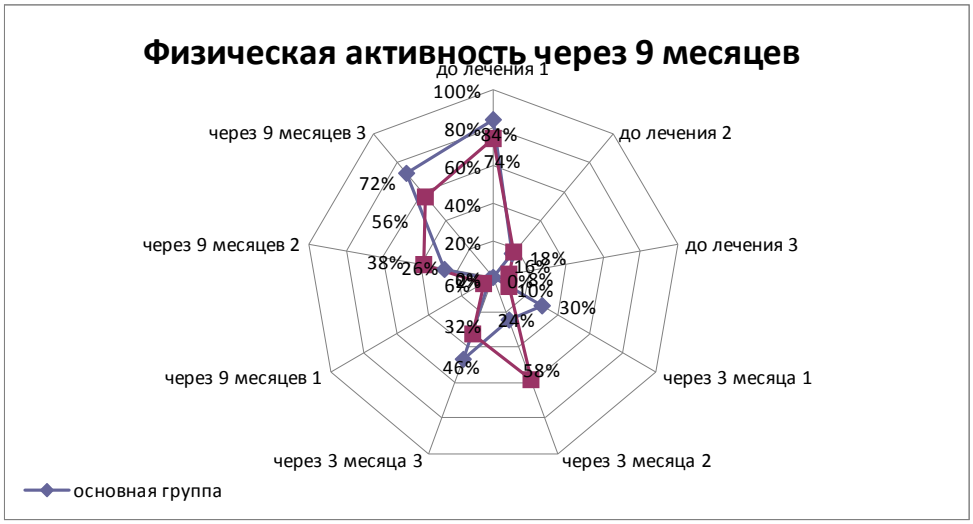
Изменения ФА через 9 месяцев представлены в диаграмме №2:

основная группа - значительное снижение ФА с 42 пациентов (84%) снизилось до 1 пациента (2%); повышение умеренной ФА (с 8 пациентов - 16% до 13 пациентов - 26%) и незначительной ФА (с 0% до 36 пациентов (72%);

в контрольной группе - значительное снижение ФА исходно с 37 пациентов (74%) до 3 пациентов (6%); умеренное снижение ФА изменилось с 9 пациентов (18%) до 19 пациентов (38%); незначительное – с 4 (8%) до 28 (56%).

Несмотря на то, что изначально в основную группу не включались больные с незначительным снижением активности (в контрольной их цифра составила 8%), через 9 месяцев терапии количество этих пациентов превысило аналогичный показатель в контрольной группе на 16% (72% и 56%).

Диаграмма №2

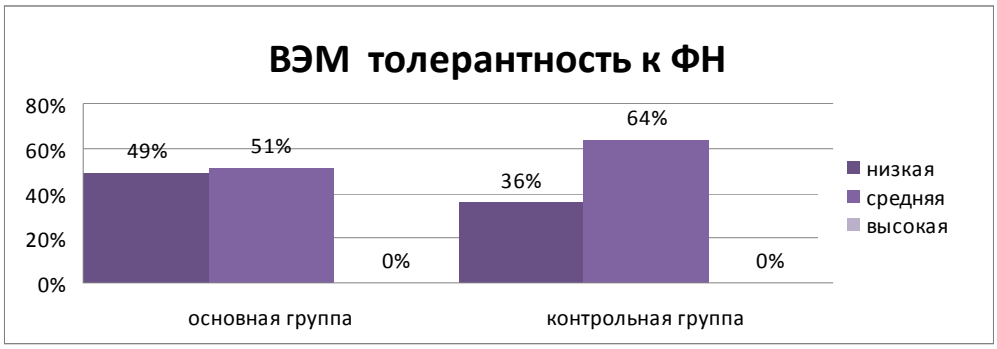


1 значительное снижение физической активности
2 умеренное снижение физической активности
3 незначительное снижение физической активности

3. Велоэргометрия (ВЭМ), как вариант нагрузочной пробы, проводилась 39 пациентам основной группы и всем пациентам контрольной группы для определения толерантности больных к физической нагрузке.

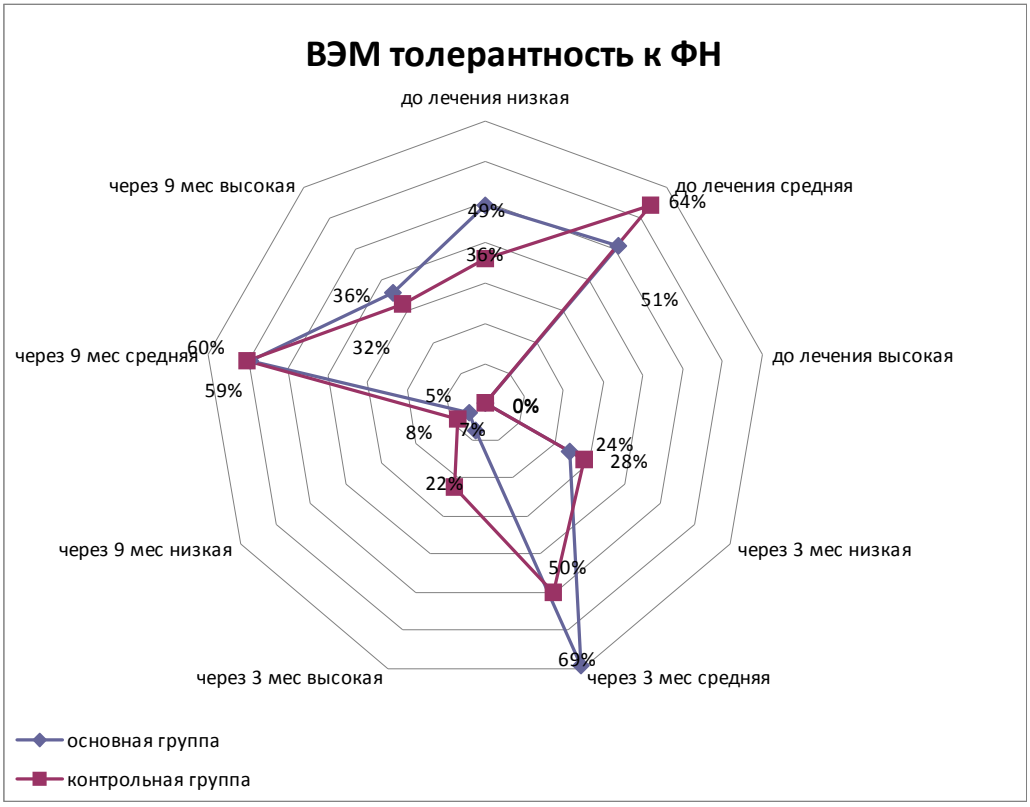
Исходно по толерантности к ФН, что представлено в диаграмме №3, и по среднему показателю пороговой нагрузки (38,3±10Вт. и 38,7±10Вт. соответственно) группы сопоставимы (p<0,015).

Диаграмма №3



В диаграмме №4 наглядно видно, что через 9 месяцев после начала терапии по сравнению с исходными данными в основной и контрольной группах низкая толерантность к ФН снизилась на 43,6% (с 48,7% до 5,1%) и на 28% (с 36% до 8%), средняя толерантность изменилась с 51,3% до 58,9% (увеличилась на 7,6%) и с 64% до 60%; с высокой толерантностью 36% и 32% соответственно.

Диаграмма №4



Несмотря на то, что изначально в основной группе % больных с низкой толерантностью к ФН по данным ВЭМ был выше, чем в контрольной (49% и 36%) соответственно ($p<0,01$), в результате проведенного лечения он не просто снизился, но и стал меньше, чем в контрольной группе (5% и 8% соответственно). Аналогично распределился и процент больных с высокой толерантностью, который появился после лечения в обеих группах (36% и 32%), но в основной группе он выше на 4% ($p<0,007$).

Исходный средний показатель пороговой нагрузки более существенно повысился в основной группе (с 38,6 ±10Вт. до 73,1±10Вт., прирост – 34,5 Вт.±10Вт.), чем в контрольной (с 38,7±10Вт. до 65,1±10Вт., прирост – 26,4Вт.).

Из всего выше представленного видно, что хотя положительная динамика по результатам оценки клинических симптомов коронарного дефицита, ФА и толерантности к ФН по результатам ВЭМ отмечены в обеих группах, но в основной группе эти показатели достоверно выше, в результате чего применение УВТ в сочетании с базисной терапией можно рекомендовать к применению в стационарах города и области, а также в городских поликлиниках.

Литература:

1. Агеев, Ф.Т. Перспективы внедрения специализированных форм активного амбулаторного ведения больных с сердечной недостаточностью: структура, методика и предварительные результаты Российской программы «ШАНС» / Агеев, Ф.Т., Мареев В.Ю., Середенина Е.М., Беленков Ю.Н. - 2004. - ¹ 5. – С. 268-271.
2. Байрамукова, М.А. Метод наружной контрпульсации в лечении больных ишемической болезнью сердца: автореф. дис... канд. мед. наук / М.А. Байрамукова. - М., 2006. – 23 с.
3. Беленков, Ю.Н. Определение качества жизни больных с хронической сердечной недостаточностью / Ю.Н. Беленков // Кардиология. - 1993. - ¹ 2. - С. 85-88.
4. Сидоренко, В.А. Диапазон клинического применения ингибитора ангиотензинпревращающего фермента квинаприла / В.А. Сидоренко, Д.В. Преображенский // Кардиология. - 1998. - ¹ 3. - С. 85-90.
5. Ситникова, М.Ю. Особенности клиники, диагностики и прогноза хронической сердечной недостаточности у госпитализированных пациентов старческого возраста / М.Ю. Ситникова, Т.А. Левявина, У.В. Шляхто и др. // Сердечная недостаточность. - 2005. - ¹ 7. - С. 85-87.

Bibliography:

1. Ageev, F.T. Prospects of introduction of specialized forms of active out-patient maintaining patients with warm insufficiency: structure, technique and preliminary results of the Russian Chance / F.T. Ageev, Yu.V. Mareev, E.M., Seredenina YU.N. Belenkov. - 2004. - ¹ 5. – P. 268-271.
2. Bayramukova, M. A. Method of an external counterpulsation in treatment of patients of Coronary heart disease: abstract of Ph. D. thesis / M.A. Bayramukova. - M., 2006. – 123 p.
3. Belenkov, YU.N. Determination of quality of life of patients with chronic warm insufficiency / Yu.N. Belenkov // Cardiology. - 1993. - ¹ 2. – P. 85-88.

4. Sidorenko, V.A. Range of clinical application of inhibitor of angiotenzinprevrashchayushchy enzyme / V.A. Sidorenko, D.V. Preobrazhenskiy // Cardiology. - 1998. - ¹ 3. – P. 85-90.
5. Sitnikova, M. Yu. Features of clinic, diagnostics and the forecast of chronic warm insufficiency at senile Age / Sitnikova M.Yu., T.A. Levyavina, U.V. Shlyakhto etc. // Warm insufficiency. - 2005. - ¹ 7. – P. 85-87.
6. Jacson, J. Stable angina: maximal medical therapy is not the same as optimal medical therapy / J. Jacson / / Int. J. Clin. Pract. - 2000. - Vol. 54. - P. 352.

Информация для связи с авторами:
Чумакова Ольга
e-mail: pocahontess@rambler.ru

ТРУДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ НА ПРОГРАММНОМ ГЕМОДИАЛИЗЕ

***Струк Ю.В.**, доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой анестезиологии и реаниматологии*
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
***Кузнецов С.И.**, доктор медицинских наук, профессор, зав. кардиологическим отделением ВОКБ №1,*
***Платонов В.С.**, кандидат медицинских наук, зав. урологическим отделением по пересадке почки,*
***Мозгунова И.С.**, врач-нефролог*
Воронежская областная клиническая больница №1





Аннотация.
Статья посвящена вопросам трудовой реабилитации и качества жизни больных терминальной хронической почечной недостаточностью на программном гемодиализе. Рассматривается взаимосвязь между занятостью пациентов на диализе и другими факторами (медицинскими, психологическими, демографическими, социальными).

Ключевые слова: хроническая почечная недостаточность, программный гемодиализ, заместительная почечная терапия, трудовая реабилитация, качество жизни.

WORK REHABILITATION AND QUALITY OF LIFE OF THE CHRONIC HAEMODIALYSIS PATIENTS

***Struk Yu.V.,** doctor of medical sciences, Professor, head of Department of Anesthesiology and reanimatology,*
Voronezh State Medical Academy. N.N. Burdenko
***Kuznetsov S.I.,** doctor of medical sciences, Professor, head of Department heart,*
***Platonov V.,** candidate of medical science. urological branch on a kidney transplant,*
***Mozgunova I.S.,** nephrologist-doctor*
Voronezh regional Clinical Hospital No. 1

Abstract.
The article is devoted to the problems of work rehabilitation and quality of life of the patients in end-stage kidney disease on chronic haemodialysis. Connection between employment of the chronic dialysis patients and other factors (medical, psychological, demographical, social) is examined.

Key words: chronic kidney disease, chronic haemodialysis, kidney replacement therapy, work rehabilitation, quality of life.

Почки, играющие важнейшую роль в экскреции различных метаболитов и обеспечивающие водно-электролитный и осмотический гомеостаз, обладают большими компенсаторными возможностями и гибель даже половины от общего количества нефронов может не сопровождаться никакими клиническими проявлениями и только при снижении клубочковой фильтрации (СКФ) до 30-40 мл/мин (соответ-

ствует снижению численности нефронов до 30%) в организме происходят задержка мочевины, креатинина и других продуктов азотистого обмена и повышение их концентрации в крови. При терминальной уремии величина нефрогенной популяции составляет менее 10%.

Хроническая почечная недостаточность (ХПН) – симптомокомплекс, вызванный необратимой постепенной гибелью нефронов вследствие первичного или вторичного хронического прогрессирующего заболевания почек. Заболеваемость ХПН: 50-100 случаев на 1000 000 населения.

Несмотря на многообразие этиологических факторов, морфологические изменения в почках при выраженной ХПН однотипны и сводятся к преобладанию фибропластических процессов с замещением функционирующих нефронов соединительной тканью, гипертрофией оставшихся нефронов и утратой морфологического своеобразия исходного процесса.

Причинами ХПН являются хронический гломерулонефрит, хронический пиелонефрит, мочекаменная болезнь, поликистоз почек, аномалии развития мочевыделительной системы, а также вторичные поражения почек, вызванные сахарным диабетом, артериальной гипертензией, системными заболеваниями соединительной ткани, системными васкулитами и др.

Тареевым Е.М. выделены четыре стадии ХПН, основанные на степени снижения СКФ: 1) лёгкая – СКФ 30-50 мл/мин, 2) умеренная – СКФ 10-30 мл/мин, 3) тяжёлая – СКФ 5-10 мл/мин, 4) терминальная – СКФ менее 5 мл/мин.

Терминальная хроническая почечная недостаточность (ТХПН) является показанием для начала заместительной почечной терапии. Хронический (программный) гемодиализ остается наиболее распространенным методом лечения больных с ТХПН. Данный метод экстракорпоральной детоксикации крови основан на механизме диффузии веществ через полупроницаемые мембраны диализатора. Процедуру гемодиализа проводят, как правило, 3 раза в неделю по 4 часа в специализированном медицинском учреждении. Это является важным аспектом в вопросах реабилитации больных и качества их жизни.

Совершенствование методов заместительной почечной терапии (ЗПТ) и, в частности, применение современных диализных технологий, введение в клиническую практику новых методов, обеспечивающих адекватное и щадящее лечение, как и введение в клиническую практику эритропоэзстимулирующих препаратов обеспечило значительное снижение интеркуррентной заболеваемости и смертности больных ХПН. Но в то же время это выдвинуло на первый план проблему их качества жизни (КЖ). Задачей современной нефрологии становится приближение параметров КЖ пациентов с ХПН, получающих ЗПТ, к таковой в популяции здоровых лиц.

В последние годы термин «качество жизни» широко используется в мире. Рост интереса к этой проблеме является показателем стремления к развитию целостного взгляда на человека. Являясь первоначально социологическим понятием, термин КЖ в настоящее время нашел употребление в медицине. Общепринятое определение КЖ отсутствует. ВОЗ определяет КЖ как «восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и систем ценностей, в которых они живут, и в соответствии с их собственными целями, ожиданиями, стандартами и заботами».

Большинство авторов выделяют субъективные и объективные критерии КЖ. К объективным критериям принято относить физическую активность и трудовую реабилитацию. Субъективные показатели КЖ отражают эмоциональный статус, удовлетворенность жизнью и самочувствие больных.

Основная задача гемодиализа, как, впрочем, и любого другого лечения, направлена не только на медицинскую, но и на профессиональную (трудовую) реабилитацию. Опыт показывает, что при своевременно начатом гемодиализе и отсутствии осложнений уже через несколько недель после начала лечения больные могут вернуться к прежней работе, разумеется, если она не связана с большой физической нагрузкой. Способность к профессиональной реабилитации определяется многими факторами – возрастом больных, их полом, характером и удовлетворенностью работой, ее приближенностью к месту жительства.

Сохранение трудоспособности у пациентов на диализе является актуальной задачей, решение которой существенно улучшает степень их медико-социальной реабилитации. Трудовая занятость для больного служит не только источником материальных средств, с недостатком которых сталкиваются многие пациенты на диализе, но и дает возможность почувствовать себя более независимым, что очень важно с психологической точки зрения.

В исследованиях, проведенных в Швеции [12], было показано, что у активно работающих пациентов депрессия выражена слабее. При этом психологические и интеллектуальные требования этих пациентов были не столь значительны, как у работающих мужчин и женщин в возрасте моложе 65 лет в общей популяции. Это исследование продемонстриро-

вало, что активный труд является независимым условием высокого КЖ ГД-пациентов. При этом было отмечено, что в условиях ГД-лечения активная реабилитация является важным фактором.

По данным литературы, процент работающих пациентов на диализе значительно ниже, чем в общей популяции, и варьирует от 11 [6] до 62% [1]. Большинство исследователей указывают цифру ниже 30% [3,4,10]. При этом, согласно статистике, приведенной в статье К. Tappe с соавторами [8], количество работающих уменьшается с продолжительностью диализа. Так, до диализа, по данным авторов, работало 41,9%, после его начала уже 21,1%, а спустя год – только 6,5% пациентов.

Вопрос связи трудоустройства с другими факторами на диализе остается недостаточно исследованным. Многими исследователями показано, что чем выше образовательный уровень пациентов, тем больше среди них процент работающих [5,7,11]. Относительно других факторов данные противоречивы. Так, в исследовании M. Julius и соавторов [4] было найдено, что на перитонеальном диализе число работающих достоверно выше по сравнению с гемодиализом. В то же время в работах J.L. Holley и соавторов [5] и R.B. Curtin и соавторов [3] эти выводы не подтвердились. В указанных исследованиях не найдено также взаимосвязи между занятостью и диагнозом (в том числе диабетом), продолжительностью диализа, наличием трансплантации в анамнезе, уровнем гематокрита, Kt/V, уровнем альбумина. По данным, полученным N.G. Kutner и соавторами [6], имеется взаимосвязь между готовностью работать, возрастом и расой. В единичных исследованиях изучалась зависимость между качеством жизни и трудовым статусом. Так, в работе C. Blake и соавторов [2] найдена взаимосвязь между трудоустройством и такими показателями качества жизни (определялись по шкале SF-36), как физическое состояние (PF), его влияние на ролевое функционирование (RP), уровень боли (BP), общее здоровье (GH) и витальность (VT), которые были снижены у неработающих пациентов. Заметим, что три из четырех шкал, по которым была найдена корреляция в этом исследовании, относятся к «чистым» составляющим «физической» компоненты здоровья. В другой работе [3] также была показана корреляция между трудовой занятостью и физическим состоянием (определялось по SF-20). Хотя физическое состояние, очевидно, является важным фактором, ограничивающим пациентов на диализе в трудоустройстве, тем не менее, по данным Н.Н. Петровой и соавторов [1], 42% из исследованных ими неработающих пациентов находились в удовлетворительном соматическом состоянии.

Таким образом, проблема взаимосвязи между занятостью пациентов на диализе и другими факторами (медицинскими, психологическими, демографическими, социальными) остается актуальной и требует дальнейшего изучения.

Литература:

1. Петрова, Н.И. Факторы, влияющие на реабилитацию больных, находящихся на лечении хроническим гемодиализом / Н.И. Петрова, И.А. Васильева // Терапевтический архив. – 1995. - [1] 67(8). – С. 22-23.
2. Physical function, employment and quality of life in end-stage renal disease / C. Blake [et al.] // J. Nephrol. – 2000. – Vol. 13(2). – P. 142-149.
3. Differences between employed and nonemployed dialysis patients // R.B. Curtin [et al.] // Am. J. Kidney Dis. – 1996. – Vol. 27(4). – P. 533-540.
4. A comparison of employment rates of patients treated with continuous ambulatory peritoneal dialysis vs in-center haemodialysis / M. Julius [et al.] // Arch. Intern. Med. – 1989. – Vol. 149(4). – P. 839-842.
5. An analysis of factors affecting employment of chronic dialysis patients / J.L. Holley [et al.] // Am. J. Kidney Dis. – 1994. – Vol. 23(5). – P. 681-685.
6. Employment status and ability to work among working-age chronic dialysis patients / N.G. Kutner [et al.] // Am. J. Nephrol. – 1991. – Vol. 11(4). – P. 334-340.
7. Assessment of rehabilitation outcomes among chronic dialysis patients N.G. Kutner [et al.] // Am. J. Nephrol. – 1982. – Vol. 2(3). – P. 128-132.
8. Disability under Social Security for patients with ESRD: an evidence-based review / K. Tappe [et al.] // Disabil. Rehabil. – 2001. – Vol. 23(5). – P. 177-85.
9. Vocational rehabilitation in dialyzed patients. A cross-sectional study / H.P. Tews [et al.] // Nephron – 1980. – Vol. 26(3). – P. 130-136.
10. The role of paid work in Swedish chronic dialysis patients-a nation-wide survey paid work and dialysis / T. Tbeorell [et al.] // J. Intern. Med. – 1991. – Vol. 230(6). – P. 501-509.
11. Quality of life of patients on chronic dialysis / E.A. Rozenbaum [et al.] // Isr. J. Med. Sci. – 1984. – Vol. 20(2). – P. 104-108.
12. Effect of r-erythropoietin (Epo) on cognitive function of children with chronic failure. (Abstract) / M. Turner [et al.] // J. Am. Soc. Nephrol. – 1991. – Vol. 2. – P. 390.

Информация для связи с авторами:
Мозгунова Ирина Сергеевна,
e-mail: irinamis2009@rambler.ru

ИСТОКИ, СПЕЦИФИКА И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КЛУБНОГО ТАНЦА КАК ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Шанина Т.А.**, кандидат педагогических наук, профессор,*
***Шанина А.А.**, аспирант*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта



Аннотация.
В статье рассматривается проблема использования клубного танца как инновационной здоровьесберегающей технологии физкультурно-рекреационной деятельности в современной системе оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: клубный танец, оздоровительная физическая культура, физкультурно-рекреационная деятельность, досуг, оздоровление, технология.

SOURCE, SPECIFICITY AND TENDENCY OF DEVELOPING CLUB DANCE AS A KIND OF PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES

***Shanina T.A.,** candidate of pedagogical sciences, professor,*
***Shanina A.A.,** post-graduate student*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Abstract.
The paper considers the problem of using club dance as an innovative health-saving technology of physical and recreational activities in the modern system of health-improving physical activities.

Key words: club dance, health-improving physical activities, physical and recreational activities, leisure, health-improvement, technology.

Одной из ведущих областей индустрии здоровья в современных условиях становится оздоровительная физическая культура и рекреация в их совокупности [4,5,8,14]. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск и разработка наиболее адекватных оздоровительных технологий, способных укрепить физическое, психическое и социальное здоровье населения, а также обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни [3,15]. С этой точки зрения особый интерес представляет клубный танец – технология уровня «жизненного благополучия», укрепления психофизического состояния и личностного саморазвития.

В настоящее время стало очевидным, что танцевальная рекреация в целом – это сравнительно новое для России, но не новое для всего мира особое, наиболее привлекательное, востребованное и перспективное направление оздоровительной физической культуры. Танец, как таковой, так или иначе, вошел в досуговые и оздоровительные технологии, эффективность которых тем выше, чем более реален в ее рамках выход на так называемые «терминальные ценности» личности, которые определяют систему глобальных жизненных потребностей человека - его благополучие в широком смысле слова (здоровье, достижение успеха и процветания в жизни) [3]. Именно на достижение физического, психического (духовного) и социального благополучия и нацелен танец как вид физкультурно-рекреационной деятельности.

Теоретический анализ специальной литературы по рассматриваемой проблеме свидетельствует, что танец – это значимый компонент системы социально-куль-турной деятельности, включающей специфические социально-культурные функции, субъекты танцевального творчества, социально-культурные институты, творческие объединения и досуговые общности, соответствующие профильные средства массовой коммуникации, нормативное, кадровое, финансовое и информационно-методи-ческое обеспечение деятельности, а также мощную технологическую подсистему. При этом танцы органично вписываются в культуротворческие, коммуникационные, образо-

вательные, рекреационные, релаксационные, реабилитационные, здоровьесберегающие и социально-защитные технологии социально-культурной деятельности [2,10].

Анализ литературных источников и передового практического опыта деятельности танцевальных учреждений позволил констатировать, что из всего многообразия разновидностей танца одними из самых популярных и востребованных являются именно клубные танцы, включающие в себя более сорока направлений. [2, 17, 18]. Клубные танцы пользуются особым спросом на рынке танцевальных услуг, так как наилучшим образом отражают изменяющийся социальный климат общества, интонации и традиции своего времени. Об этом свидетельствуют публикации подавляющего большинства отечественных и зарубежных авторов.

Современный клубный танец во всех своих организационных и жанровых проявлениях занял прочное место в социально-культурном пространстве зарубежных стран и России.

Установлено, что предпосылкой возникновения клубного танца стала многовековая эволюция различных видов этнического, историко-бытового и социального танца, а также соответствующие им досуговые традиции бальной и бытовой хореографии [16].

Впервые клубные формы танцевального творчества появляются в XIX веке – веке массовых бальных танцев. В этот период и в Европе, и в Америке начинает складываться культура клубного танца, получившая в XX веке значительное развитие, характеризующееся динамической сменой стилей, направлений, появлением новых форм, усложнением терминологии. На это развитие, с точки зрения С.Б. Жукеновой (1991) и И.Н. Мордовиной (2006), повлияли следующие социально-культурные факторы [7, 10]:

1. Динамика стандартов и ценностей досуга (изменение моды на развлечения, состав досуговых общностей и т.п).

2. Развитие техники, появление сложной аппаратуры культурно-бытового назначения (эволюция аудио- и видео-носителей, усложнение светотехнических средств и другого оборудования танцполов).

3. Развитие смежных видов искусств (появление новых музыкальных жанров; развитие культуры джаза, различных стилей рок- и поп- музыки; эволюция кинематографа; использование мультимедийных технологий).

В настоящее время современный клубный танец, выделившись из широко распространенного в сфере досуга и культуры социального (общественного) танца, превратился в особый вид физкультурно-рекреационной деятельности, развитие которой проявляется в функционировании танцполов и других развлекательных центров, а также танцевальных клубов, школ и студий.

Основным носителем клубного танца является молодежная социальная элита, то есть социально активный слой, влияющий на динамику объективно складывающейся в современном обществе системы ценностей, что является существенным позитивным фактором для распространения клубного танца в обществе и расширения сферы его влияния.

Анализ литературы последних десяти лет издания [1,2,10,17] свидетельствует о том, что современный клубный танец выступает как особое направление танцевальной культуры, характеризующее любительскую танцевальную деятельность в различных общественно-досуговых и бытовых ситуациях, проявляющееся в формальных и неформальных формах. Это синтез современных танцевальных стилей, используемых в модных увеселительных заведениях клубного типа. Он является одним из ведущих компонентов досуговой культуры общества, становится мощным ресурсом социально-культурных технологий, ориентированных на работу с различными социальными и возрастными слоями населения.

В целом, клубный танец – это порождение массовой развлекательной культуры, важнейшим мотивом почитателей которого стало получение удовольствия от движения, общения и музыки.

Таким образом, современный клубный танец представляет собой уникальную форму досуга, интегрирующую направление учебно-тренировочной, творческо-исполнительской, спортивно-оздоровительной и соревновательной деятельности. Тем самым, клубный танец можно рассматривать как особую инновационную технологию и содержательное направление социально-культурной деятельности, динамичное развитие которого обусловлено факторами моды, художественно-творческих интересов социума, а также стандартов неформального и альтернативного досуга [10,13].

В настоящее время стало очевидным, что клубный танец прочно вошел в технологии досуга и оздоровительной физической культуры как в зарубежных странах, так и в России. Организационные усилия в направлении его развития и распространения на всех континентах привели к созданию мощных международных и общероссийских структур. Наиболее значимой из них является Международная танцевальная организация (IDO), созданная в 1981 и окончательно организационно сформировавшаяся в 2004 году.

По данным IDO (1984) к числу основных танцевальных дисциплин относятся три большие группы социальных (или клубных) танцев:

1-я группа - Сценические виды (театрализованный танец):

* степ, данс-шоу, модерн, акробатика, характерные, этнические, фольклорные танцы, театральное шоу, джаз и современный балетный танец.

2-я группа - Стрит-данс / поп (уличные танцы):

* 3 вида диско: диско-классик, диско-фристайл (с элементами акробатики), диско-шоу (костюмные танцы);

* хип-хоп, электрик-буги, брейк-данс.

3-я группа - Парные танцы:

* меренга, аргентинское танго, свинг;

* стрит-латина с входящими в нее 5-ю дисциплинами: сальса, мамба, болеро, бразильская самба, гуанача (медленный ча-ча-ча);

* багг, хастл/свинг/фокс, смешанный блюз.

По словам президента IDO Н.-Х. Карлсона (Швеция), социальный (или клубный) танец – это замечательное явление и общедоступное занятие, не требующее никаких спортивных и танцевальных «сверхданных». Им могут заниматься все, независимо от пола, возраста, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья. В определенном смысле он является альтернативой профессиональному спорту с его жесткими требованиями и отбором. У него миллионы поклонников во всем мире. Успешные, продвинутые люди сейчас хотят иметь не только здоровое и красивое тело, но и уметь им красиво пользоваться [12].

В современной классификации наиболее известных во всем мире танцев, разработанной американским автором П. Боттомером (2006), группа клубных танцев поставлена на первое (из трех) место, чем подчеркивается их актуальность с позиции сегодняшнего дня. Это самба-регги, самба-страт, ламбада, меренга, сальса, мамбо, аргентинское танго, кантри-данс и его разновидности (электрик-слайд, хонки-тонг, тэннеси твистер, ай фил лаки, бут скутин буги, хьюстон слайд, эчи бреки).

Определяя суть клубного танца, П. Боттомер пишет, что существование в Америке танцевальных клубов (танго-клубы, сальса-клубы, клубы рок-н-ролла, клубы американского кантри-данса или танцы на ранчо) – давняя и замечательная традиция. Помимо клубов танцевальные вечера постоянно проводятся также во многих университетах, колледжах и школах для студентов и всех желающих [2].

Своеобразным рекреационным центром в США является церковь, где во всей цепочке разновидностей форм активного отдыха физическая рекреация, в том числе и танцевальная, занимает, пожалуй, одно из первых мест, выполняя функцию «гражданской религии». Главная задача американской церкви в области двигательной рекреации – физическое и, что самое важное, духовное оздоровление и совершенствование нации. А точнее говоря – физическое оздоровление через духовное совершенство [6].

В практической деятельности сети школ Fred Astaire International, признанного во всем мире бренда №1 в области обучения доступным танцам social dance, выделяются два направления любительских танцев: для тех, кто занимается этим профессионально, и для всех желающих. В программе любительских танцев, помимо европейских и латиноамериканских, широко представлены популярные клубные танцы на все случаи жизни.

Начало танцевальной империи Fred Astaire более 60-ти лет назад положил легендарный американский танцор XX века Фред Астер. Сегодня сеть насчитывает несколько сотен школ в США, Латинской Америке, Европе и России. Главный принцип сети танцевальных клубов Fred Astaire Social Dance заключается в том, что можно танцевать в разных группах с разными педагогами, выбирая наиболее удобное время. Уникальная методика обучения позволяет быстро и легко освоить простые доступные варианты популярных во всем мире танцев, а также чувствовать себя уверенно на любой светской вечеринке, в ресторане, на отдыхе и дискотеке. Помимо групповых и индивидуальных занятий social dance со специально обученными и сертифицированными тренерами, в клубах Fred Astaire широко практикуются танцевальные вечера для членов клуба, их семей и друзей, возрождая лучшие традиции танцевального досуга, основательно подзабытого в России в последние десятилетия и столь популярного во всех развитых странах. Заслуживает внимания и то обстоятельство, что педагогов делают из хороших танцоров путем специальной системы подготовки, широко практикуют мастер-классы, на учебных занятиях и специально организованных вечерах учителя танцуют с клиентами. С точки зрения одного из самых известных преподавателей в мире в области танца Талята Тарсинова (США), в России через 5-6 лет будет очень много школ, где учителя будут танцевать с начинающими. Он считает, что такая формула обучения как Pro Am («профессионал и любитель») является наиболее успешной [11].

В нашей стране признанным лидером и экспертом по обучению клубному танцу, а также лидером Pro Am движения является основанная одиннадцать лет назад, самая большая и самая привлекательная танцевальная компания GallaDance Lifestyle Dance Club, состоящая из тринадцати элитных клубов в семи городах нашей страны и за ее пределами, работающих по системе франчайзинга. Она не просто концентрируется на обучении танцам, взяв за основу главный принцип танцевальной империи Ф. Астера, а создает для своих клиентов особый стиль жизни и досуга, предлагая еженедельные тематические вечеринки, роскошные балы и Birthday Party, устраиваемые для именинников, а также танцевальные путешествия по миру. По мнению О. Панченко (совладелицы компании Galla Dance) – это бренд, ориентированный на состоятельного потребителя, с высоким уровнем представляемых услуг и сервиса, превосходящий многие западные танцевальные клубы.

В дальнейших планах вице-президента Национальной Ассоциации танцевальных клубов, школ и студий танца (НАСКТ) А. Минделя стоит задача по созданию танцевальной империи, состоящей из сети элитных танцевальных клубов в нашей стране и за ее пределами, на базе российского бренда Galla Dance Lifestyle Dance Club [9].

В целом следует отметить, что клубный танец, ставший популярным в XX и начале XXI века, не-

смотря на все трудности роста, продолжают успешно развиваться, приобретая все большую популярность. Одни из его направлений и стилей превращаются в сценические и используются для иллюстрации «духа времени», в котором они возникли, другие – становятся модными и чрезвычайно популярными в различных развлекательных досуговых программах, третьи – органично вписываются в рекреационные, реабилитационные, здоровьесберегающие и социально-защитные технологии социально-культурной деятельности.

К перспективным направлениям развития клубного танца в России, согласно И.Н. Мордовиной (2006), Ю.В. Шанкина и С.В. Шанкиной (2004), можно отнести [10,17]:

* Обмен организационным и методическим опытом между представителями различных танцевальных стилей и направлений, формами которого могут стать: межклубные, межгородские и международные сборы, семинары, мастер-классы, фестивали, конвенции, конкурсы, соревнования и т.п.

* Координация межклубных связей в регионе и в стране, способствующих проведению крупных престижных соревновательных мероприятий.

Вместе с тем, в сложившейся на сей день системе клубного танца в России, несмотря на относительно позитивное, на первый взгляд, положение дел, имеется целый ряд проблем, требующих своего безотлагательного решения [10, 13, 17]:

1. Отсутствие в сфере клубного танца единой организационно-педагогической системы, которая на современном этапе сформирована в области бального или классического танца.

2. Отсутствие педагогической модели подготовки специалиста в области клубного танца, учитывающей особые требования, предъявляемые к руководителю-педагогу, работающему в этой сфере.

3. Отсутствие особых адаптационных методик обучения, форм и методов организации работы с вновь прибывшими клиентами в периодически обновляемых танцевальных группах.

4. Отсутствие специальных апробированных программ и технологий организации учебно-тренировочного процесса в танцевальных клубах, студиях и школах для различных возрастных и социальных групп.

5. Эпизодичность организации социального выхода членов танцевальных объединений за пределы учебно-тренировочных занятий, обеспечивающих дух соревновательности и являющихся важным стимулирующим и оценочным фактором для членов клуба.

Решению перечисленных проблем, в определенной мере, могут способствовать сформулированные И.Н. Мордовиной (2006) важнейшие современные социально-культурные условия развития системы клубного танца в России [10]. Они включают в себя организационно-педагогические, материально-технические условия ее развития, а также условия эффективного руководства клубным танцевальным движением. К ним относятся:

1. Целенаправленное формирование позитивного общественного мнения относительно художественно-эстетической ценности и функциональной значимости современного клубного танца.

2. Интеграция деятельности образовательных, культурно-досуговых, социально-защитных, спортивно-оздоровительных учреждений, реализующих программы развития клубной танцевальной культуры.

3. Учет при организации танцевальных учреждений интересов и запросов различных возрастных и социально-демографических групп населения, заинтересованных проблемами физического совершенствования. Введение новых эксклюзивных и популярных танцевальных направлений.

4. Создание комплексной, научно обоснованной программы подготовки специалистов, а также многоуровневой системы непрерывного образования в области современного клубного танца.

5. Разработка дифференцированных технологий, программ и методик организации учебно-тренировочного процесса, адресованных различным возрастным и социальным группам, отражающие разнообразные стилевые направления клубного танца. Индивидуализация отношения к клиенту.

6. Организация и проведения массовых конкурсов, турниров, соревнований, танцевальных туров и т.п.

7. Обеспечение широкой популяризации и рекламы клубного танца в различных СМИ, предполагающих создание профильных, просветительских и образовательных программ, знакомящих с техникой и манерой исполнения различных стилей социального танца; регулярное информирование о проходящих социально-культурных мероприятиях, фестивалях, праздниках по различным видам современного клубного танца.

8. Создание региональных ассоциаций и общественных объединений клубного танца, специализированных культурно-досуговых центров, где могли бы встречаться, общаться, обучаться, соревноваться представители различных возрастных групп и танцевальных интересов.

9. Совершенствование материально-технической базы танцевальных клубов, предусматривающее: строительство современных комфортабельных, технически оборудованных танцевальных залов; реконструкция, ремонт, а также оснащение современным техническим оборудованием и инвентарем имеющихся помещений.

10. Обеспечение общедоступности занятий танцами за счет мероприятий, направленных на снижение или дифференциацию арендной платы, членских взносов и иных платежей, взимаемых с членов клуба. Широкое привлечение средств спонсоров и меценатов.

Таким образом, руководствуясь вышеизложенной информацией, полученной в ходе анализа лите-

ратурных источников, документальных материалов, электронных ресурсов, а также передового отечественного и зарубежного опыта, можно утверждать, что проблематика дальнейшего развития клубного танца на современном этапе вызвала определенный научный интерес. Различные ее аспекты нашли отражение в исследованиях представителей различных научных направлений. Однако научных исследований, посвященных вопросам, касающимся непосредственно клубного танца как особой технологии и содержательного направления физкультурно-рекреационной деятельности, обнаружить не удалось. Очевидно, дальнейшее решение проблемы возможно при условии реализации следующих положений:

1. Обобщение передового опыта танцевальной рекреации, в целом, и клубного танца, в частности, в структуре оздоровительной физической культуры.

2. Теоретическое обоснование основных тенденций развития, закономерностей и технологических механизмов функционирования клубного танца как особого направления досуговой деятельности.

3. Осуществление комплекса организационно-педагогических, методических, материально-технических условий, способствующих оптимальному функционированию системы клубного танца как вида физкультурно-рекреационной деятельности.

4. Создание на государственном уровне благоприятных условий для развития танцевальной индустрии в стране, которая, по утверждению организатора знаменитого фестиваля Dance Open Е. Галановой, является отличной альтернативой как фитнес-индустрии, так и развлекательным заведениям.

Учитывая возросший общественный интерес к клубному танцу во всем мире как значимому социально-культурному явлению в современной физической культуре, не исключено, что в ближайшие десятилетия он будет одним из наиболее востребованных, эффективных и перспективных видов физкультурно-рекреационной и досуговой деятельности, удовлетворяющей одну их самых насущных потребностей современного общества и человека — потребность в сохранении здоровья в сочетании с полным физическим и социально-психологическим благополучием. В связи с этим утверждением встает необходимость признать его как инновационную технологию и содержательное направление физкультурно-рекреационной деятельности, либо принять как факт, что это всего лишь особо прибыльный вид бизнеса, мало отличающийся от «танцулек» на молодежных дискотеках.

Литература:

1. Бернданов, К. Клубные тенденции / К. Бернданов // Современные и эстрадные танцы. - 2002. - ¹ 7 (9). - С. 21.
2. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: изд-во Эксмо, 2006. – 256 с.
3. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) / П.В. Бундзен, О.М. Евдокимова, Л.-Э. Унесталь // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - ¹ 8. – С. 57-63.
4. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография / Г.П. Виноградов. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1997. – 233 с.
5. Григорьев, В.И. Развитие рекреационной индустрии в Российской Федерации: методология, теория, практика / В.И. Григорьев, В.С. Симонов, В.В. Синов. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 215 с.
6. Жарова, Л.Б. Церковь США и рекреационное движение / Л.Б. Жарова // Теория и практика физической культуры. – 1990. - ¹ 8. – С. 58-59.
7. Жукенова, С.Б. Социально-педагогические факторы развития самодеятельного хореографического искусства в Казахстане: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Б. Жукенова, МГИК. - М., 1991. - 24 с.
8. Калинкин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А. Калинкин, В.В. Матов // Теория и практика физической культуры. - 1990. - ¹ 1. – С. 8-11.
9. Катариди, Ю. Ольга Панченко: “Женщина хочет танцевать” / Ю. Катариди // Эксклюзивное интревью. - 2011. - Режим доступа: http://www.dancesport.ru/articles /art_655.phtml
10. Мордовина, И.Н. Организационно-педагогические условия развития клубного танца в системе социально-культурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Н. Мордовина / Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2006. – 26 с.
11. Обмен опытом. Школа Fred Astaire International: Талят Тарсинов, Винсент Булджер и Марсель де Райк // World Dance. – 2007. - ¹ 8. – С. 44-47.
12. Орлова, Н. Секрет мэтра Карлсона // Мир танца. – 2002. – выпуск пятый. – С. 26-27.
13. Российский современный танец: Диалоги /под ред. Е. Васениной. – М.: Emergency Exit, 2005. – 195 с.
14. Рыжкин, Ю.Е. Адаптационно-восстановительная модель физической рекреации: теоретический аспект / Ю.Е. Рыжкин // Человек в мире физической культуры и спорта: сб. науч. тр. / под ред. В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2008. – С. 204-215.
15. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАспект Пресс, 2001. – С. 7-8, 39-59.
16. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2010. – 608 с.
17. Шанкин, Ю.В. Социальные танцы на современном этапе / Ю.В. Шанкин, С.В. Шанкина // Образование в вузах культуры и искусства: опыт, проблемы, перспективы: материалы междунар. науч.-практ. конф. (16-17 ноября 2004 г.). – Тамбов: Першина., 2004. – С. 217-219.
18. Fabbri, Veronique Dance et philosophie. Une pencee en construction / Veronique Fabbri. – Paris.: L'Harmattan, 2007. – 242 p.

Bibliography:

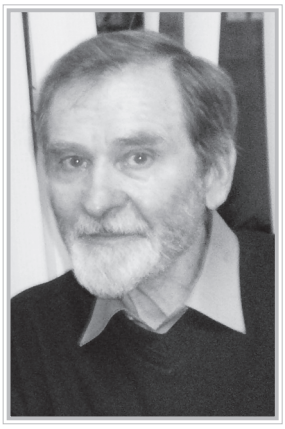
1. Berendanov, K. Club Trends / K. Berendanov / / Modern and variety dance. - 2002. - ¹ 7 (9). - P. 21.
2. Bottomer, P. Modern and classical dance. Big Illustrated Encyclopedia / P. Bottomer / Translated from English by K. Molkova. - M.: Publishing house Eksmo, 2006. - 256 p.
3. Bundzen, P.V. Modern technologies strengthening psychophysical condition and psychosocial health (analytical review) / P.V. Bundzen, O.M. Yevdokimova, L.-E. Unestal / / Theory and Practice nat. culture. - 1996. - ¹ 8. - P. 57-63.
4. Vinogradov, G.P. Theory and methods of recreational physical exercise: monograph / GP Vinogradov. - St.: SPbGAFK, 1997. – 233 p.

5. Grigoriev, V.I. Development of recreational industry in the Russian Federation: the methodology, theory, practice / V.I. Grigoriyev, V.S. Simonov, V.V. Sinov. – SPb.: Publishing house SPbGUEF, 2010. – 215 p.
6. Zharova, L.B. Church USA and recreational movement / / L.B. Zharova // Theory and Practice of Physical Culture. - 1990. - ¹ 8. - P. 58-59.
7. Zhukenova, S.B. Social and educational factors in the development of of amateur choreography in Kazakhstan: Author. dis. ... Candidate. ped. Science / S.B. Zhukenova, MGIK. - M., 1991. - 24 p.
8. Kalinkin, L.A. Athletic and recreational development strategy modern society / L.A. Kalinkin, V.V. Matov // Theory and Practice of Physical Culture. - 1990. - ¹ 1. - P. 8-11.
9. Kataridi, Yu. Olga Panchenko: "A woman wants to dance" / Yu Kataridi / / Exclusive Interview. - 2011. - Mode of access: http://www.dancesport.ru/ articles / art_655.phtml
10. Mordovina, I.N. Organizational and pedagogical conditions of developing of club dan-ce in the system of socio-cultural practice Authoref. dis. ... Candidate of ped. Science I.N. Mordovina / Tambov Derzhavin State. University. – Tambov, 2006. – 26 p.
11. Exchange of experience. School Fred Astaire International: Talat Tarsinov, Vincent and Marcel de Buldzher Reich / / World Dance. - 2007. - ¹ 8. - P. 44-47.
12. Orlova, N. Secret of Maitre Carlson / / World Dance. - 2002. - fifth edition. - P. 26-27.
13. Russian modern dance: Dialogues / edited by E. Vasenina. - M.: Emergency Exit, 2005. - 195 p.
14. Ryzhkin, YU.Ye. Adaptive-replacement model physical recreation: a theoretical aspect / YU.Ye. Ryzhkin // Human in the world of physical culture and sports: the compilation of scientific papers / edited by V.I. Grigoriyev. - SPb.: Publishing house SPbGUEF, 2008. – P. 204-215.
15. Seluyanov, V.N. Technology of health improving physical training / V.N. Seluyanov. – M.: SportAspektPress, 2001. – P. 7-8, 39-59.
16. 18. Khudekov, S.N. General history of dance // S.N. Khudekov. – M.: Eksmo, 2010. – 608 p.
17. Shankin, YU.V. social dances at the present stage / YU.V Shankin, S.V. Shankina // Education in the Universities of Culture and Art: experience, problems and prospects: Proceedings of International Scientific-practical conference (16-17 November 2004). - Tambov Pershina., 2004. - P. 217-219.
18. Fabbri, Veronique Dance et philosophie. Une pencee en construction / Veronique Fabbri. – Paris.: L'Harmattan, 2007. – 242 p.

Информация для связи с авторами:
Шанина Анастасия Андреевна
e-mail: shanina_a@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА НАПРАВЛЕНИИ «ФУТБОЛ» В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Данилов М.С., *доцент,*
Левенков А.Е.*, доцент,*
Куликов И.П., *ст. преподаватель*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта



Аннотация.
В работе рассматривается заболеваемость студентов ИГУ им. П.Ф. Лесгафта, специализирующихся в футболе, и в сравнении с заболеваемостью всех студентов других специализаций.

Ключевые слова: заболеваемость, структура заболеваемости, простудные заболевания, острые респираторные вирусные инфекции, травмы, футбол.

PARTICULARLY THE INCIDENCE OF STUDENTS SPECIALIZATION "FOOTBALL" IN THE GYMNASTIC SCHOOL

Danilov M. S*., Associate Professor,*
Levenkov A. E*., Associate Professor,*
Kulikov I.P*., teacher*
National State University of physical education, sports and health, named P.F. Lesgaft

Abstract.
In this paper the incidence of students of ISU. P.F. Lesgaft, specializing in football and in comparison with all the other students of other specializations.
Key words: incidence, morbidity, acute respiratory viral infections, injury, football.

Особенностью футбола является наличие значительных физических, нервно-психических и эмоциональных нагрузок. Суммарное тренировочное время за сезон в командах высшей лиги превышает 1000 часов, а суммарное соревновательное время доходит до 100 часов. Выступать приходиться в большом диапозоне погодно-климатических условий, воздействие высоких и низких температур в сочетании с физическими нагрузками предъявляет высокие требования к организму спортсменов. Существенное значение для подготовки футболистов имеет рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. При планировании должны объединяться усилия врача команды и тренера с тем, чтобы иметь объективную картину функциональных возможностей организма спортсмена и их динамики, а также физического состояния спортсменов и их технико-тактической подготовленности. Нерациональное планирование учебно-тренировочного процесса будет приводить к ухудшению функционального состояния, перенапряжениям, повышению риска травмирования спортсменов, что приведет к снижению технико-тактической подготовленности спортсменов, ухудшению их результатов. Травмы и заболевания костно-мышечной системы, особенно специфичные («бедро футболиста»), составляют до 50% от общего числа обращений за медицинской помощью у высококвалифицированных спортсменов (Лутков В.Ф., 2008). Также необходимо учитывать, что из-за допинг-контроля многие лекарственные средства для спортсменов оказываются недоступными, поэтому в большом спорте развито использование средств нетрадиционной медицины - гомеопатии, восточной медицины и др., действие которых является менее выраженным и более постепенным по сравнению с традиционными лекарственными препаратами, что не способствует резкому уменьшению времени нетрудоспособности. В определенной степени все эти факторы оказывают влияние и на здоровье студентов, специализирующихся на направлении «футбол».

Нами была проанализирована заболеваемость студентов очной формы обучения НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, специализирующихся на направлении «футбол» (по обращаемости в медсанчасть НГУФК им. П.Ф. Лесгафта) в период 2008-2011 учебных годов. Данные вместе с общей заболеваемостью студентов НГУФК им П. Ф. Лесгафта всех специализаций очной формы обучения представлены в таблицах № 1 и №2. Статистика на 2010/2011 учебный год представлена до 21 апреля 2011 года.

Таблица 1

Количество дней нетрудоспособности студентов очной формы обучения НГУФК им. П.Ф. Лесгафта в 2008/2011 годах

Специал.	Заболевания											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Футбол 2008/2009			15		81	1	59			108	16	280
Вес спец. 2008/2009	412	50	81	143	1997	325	4364	208	22 1	1953	271	10025
Футбол 2009/2010	50				67		179			138	63	
Все спец. 2009/2010	450	21	85	74	1959	450	4557	209	203	2113	613	10734
Футбол 2010/2011	4		26	10	35		141		2	107	31	496
Все спец.	232		120	59	1008	302	2741	5	298	1267	299	6331
2010/2011												
Футбол 2008/2011	54		41	10	183	1	379		2	3DJ	1 K)	1273
Вес спец. 2009/2011	1094	71	286	276	4964	1077	11662	422	722	5333	1 183	27090

Примечания: 1 - заболевания гастроэнтерологические, 2 - глазные, 3 - инфекционные, 4 - кожные, 5 - лор, 6 - неврологические, 7 - ОРВИ, 8 - почки, 9 - прочие, 10 - травмы, 11 - хирургические, 12 - общий итог.

Таблица 2

Количество болеющих студентов очной формы обучения НГУФК им. П.Ф. Лесгафта в 2008/2011 годах

Специал.	Заболевания											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Футбол 2008/2009			1		8	1	8			9	3	30
Все спец. 2008/2009	36	4	5	11	168	42	408	12	15	89	26	816
Футбол 2009/2010	3				7		10			6		27
Все спец. 2009/2010	39	3	8	8	166	55	423	11	34	91	26	864
Футбол 2010/2011	1		1	1	3		13		1	5	2	27
Все спец. 2010/2011	18		10	5	80	20	220	1	28	57	15	454
Футбол 2008/2011	4		2	1	18	1	.31		1	20	5	84
Вес спец. 2009/2011	93	1	2.3	24	412	1 17	1051	24	77	237	67	2134

Примечания: 1 - заболевания гастроэнтерологические, 2 - глазные, 3 - инфекционные, 4 - кожные, 5 - лор, 6 - неврологические, 7 - ОРВИ, 8 - почки, 9 - прочие, 10 - травмы, 11 - хирургические, 12 - общий итог.

Численность студентов очной формы обучения всех специализаций на 2010 год составляла 2886 человек, в том числе 150 человек специализировались на футболе. Количество студентов, занимающихся футболом, составило 5,2 % от общей численности студентов. Количество дней нетрудоспособности составило в 2010 году на всех специализациях 10734 дня (3,7 дней нетрудоспособности на 1 студента) и отдельно на футболе 497 дней (3,3 дней нетрудоспособности на 1 студента). За весь анализируемый период (около 3 лет) количество дней нетрудоспособности составило на всех специализациях 27090 дней (9,4 дней нетрудоспособности на 1 студента) и отдельно на футболе 1273 дня (8,49 дней нетрудоспособности на 1 студента). Таким образом, количество дней нетрудоспособности у студентов, специализирующихся на футболе, несколько ниже, чем у студентов всех специализаций.

Число заболевших составило в 2010 году на всех специализациях 864 человека (29,9 % от общего количества студентов) и отдельно на футболе 27 человек (18% от общего количества студентов по специализации). За весь анализируемый период заболеваемость составила на всех специализациях 2134 случаев (73,9 % от всех обучающихся) и отдельно на футболе 84 случая (56 % от всех футболистов). Можно сделать вывод, что у студентов, специализирующихся на футболе, общая заболеваемость и по количеству дней нетрудоспособности, и по числу случаев заболеваний ниже, чем у студентов других специализаций.

Рассмотрим структуру заболеваемости. При оценке общей нетрудоспособности (таблица 1) на 1 месте стоят острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), которые можно отнести к простудным заболеваниям, на 2 месте стоят травмы и на 3 месте лор-заболевания. Это распределение характерно как для студентов всех специализаций, так и для футболистов, однако у футболистов ниже общее количество дней нетрудоспособности по различным заболеваниям (4 дня нетрудоспособности по ОРВИ на I студента за 3-летний период у студентов всех специализаций против 2,5 дней у студентов, специализирующихся на футболе; 1.72 дня нетрудоспособности по ЛОР-заболеваниям на 1 студента за 3-летний период у студентов всех специализаций против 1,22 дней у студентов, специализирующихся на футболе). Исключение составляют травмы, продолжительность нетрудоспособности по которым у футболистов больше (1,85 дней нетрудоспособности по травмам на 1 студента за 3-летний период у студентов всех специализаций против 2,35 дней у студентов, специализирующихся на футболе). Надо отметить, что в среднем количество дней нетрудоспособности по одной травме у футболистов меньше, чем у других специализаций (17,65 дней у футболистов против 22,5 дней у других специализаций). Большая продолжительность нетрудоспособности на студента в среднем по травмам объясняется большим числом травм по сравнению с другими специализациями (таблица 2). При оценке частоты забо-

леваний (таблица 2) на 1 месте по всем специализациям стоят ОРВИ, на 2 месте – ЛОР-заболевания, на 3 – травмы. У футболистов структура меняется – травмы перемещаются на второе место, причем частота их выше, чем у студентов других специализаций (8,2 случаев травм на 100 человек за 3 года у студентов всех специализаций против 13,3 случаев травм на 100 человек за 3 года у футболистов). Таким образом, по структуре заболеваемости на 1 месте стоят простудные заболевания (ОРВИ). На 2 месте находятся травмы, что является особенностью данной специализации (в целом, по анализируемому контингенту травмы находятся на третьем месте). На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. У студентов очной формы обучения НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, специализирующихся на футболе, спорте, общая заболеваемость и по количеству дней нетрудоспособности, и по числу случаев заболеваний ниже, чем у студентов других специализаций.

2. По структуре заболеваемости у студентов, специализирующихся на футболе на 1 месте стоят простудные заболевания (ОРВИ), что характерно и для других специализаций. Особенностью студентов, специализирующихся на футболе, является повышение у них частоты встречаемости спортивных травм (на втором месте против третьего места у всех специализаций), что характерно и для профессиональных спортсменов по данному виду спорта.

Литература:

1. Левенков, А.Е. Гигиеническое обеспечение подготовки футболистов / А.Е. Левенков, М.С. Данилов / Основные направления развития футбола в современной России: Сборник научных статей каф. Теории и методики футбола. Вып.1 / Под ред. В.Н. Алексеева. - СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. - С.13-18.
2. Левенков, А.Е. Особенности микроклимата спортивных катков и заболеваемость студентов, специализирующихся в фигурном катании / А.Е. Левенков, В.П. Кривенко // Научно-педагогические аспекты подготовки квалифицированных специалистов в коньковых видах спорта: Сборник научных трудов / Под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 201 1. - С. 80-85.
3. Лутков, В.Ф. Методикам тейпирования для профилактики спортивного травматизма: Учебное пособие / В.Ф. Лутков. - СПб.: НГУФК им.П.Ф. Лесгафта., 2008. - 76 с.

Bibliography:

1. Levenkov, A.E. Hygienic training football yard / A.E. Levenkov, M.S. Danilov /SOC la main directions of development in modern Russia: collected scientific articles. Theory and methods of CU football. Vol. 1 Ed. Vladimir Alexeev. - Spb.: SPbGUFK them. P. FLesgafta, 2005. - P. 13-18.
2. Levenkov, A.E. Features of microclimate of sports skating rinks and diseases of students specializing in figure skating / A.E. Levenkov, V. Krivenko // Scientific and pedagogical aspects of training qualified specialists in tiles of CI sports: proceedings of Ed. V. Aparina and I. M. Kozlov. - St. Petersburg: NGUFK. P.f. Lesgaft, 2011. - P. 80-85.
3. Lutkov, V.F. Tejpirovanіv techniques for preventing sports injuries: study guide / V.F. Lutkov. - St. Petersburg: NGUFK. P.F. Lesgaft, 2008. - 76 p.

Информация для связи с авторами:
Данилов Михаил Сергеевич,
e-mail: markfut@bk.ru

МАНУАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ У ПЛОВЦОВ 8-26 ЛЕТ

Лобов А.Н., *соискатель,*
Сычев В.С., *кандидат биологических наук, доцент*
Липецкий Государственный Педагогический Университет





Аннотация.

Оценивались влияние занятий спортивным плаванием на развитие мануальной асимметрии в онтогенезе и ее связь с врожденными свойствами нервной системы. Для выявления рукости использовалась стандартная методика, предложенная Аннет. Степень выраженности экстра-, интроверсии и нейротизма устанавливалась в соответствии с опросником Айзенка. Результаты исследования позволили выявить сужение дисперсии в показателях мануальной асимметрии в спортивном онтогенезе и связь мануальной асимметрии с особенностями нервной системы пловцов.

Ключевые слова: мануальная асимметрия («рукость»), свойства нервной системы (экстра-, интроверсия, нейротизм), возрастные группы.

MANUAL ASYMMETRY OF SWIMMERS OF 8-26 YEAR

Lobov A.N., *Degree-seeking student,*
Sychev V.S., *Ph.D.., assistant professor*
Lipetsk State Pedagogical University

Abstract.
In this work we estimated the influence of going in for sports swimming on the development of manual asymmetry in the ontogenesis and its connection with innate characteristics of the nervous system. In order to reveal the "handedness" we used the standard method introduced by Annet. The level of expression of extraversion, introversion and neurotism was found out in accordance with Isenc's questionnaire. The results of the research allowed to discover the narrowing of dyspersia in indices of manual asymmetry as a particular conformity to natural laws of swimmers' sports ontogenesis, as well as to suppose a possibility of a close connection between manual asymmetry and the peculiarities of the nervous system.

Key words: manual asymmetry, properties of nervous system (extro-, introversion, neurotism), older age groups.

В исследованиях динамики функционального состояния спортсменов доминирует изучение соматических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и т. д. В то же время крайне мало работ, посвященных оценке функционального состояния ЦНС, особенно мало исследований изменений межполушарных отношений в динамике спортивной деятельности. Известно, что лица с различным профилем функциональной межполушарной асимметрии по-разному адаптируются к спортивной деятельности [3].

Показано снижение степени выраженности асимметрии у правшей и даже переход ее в левостороннюю под влиянием многолетней профессиональной деятельности, требующей непременного участия двух рук.

В.П. Леутин и Е.И. Николаева [5] утверждают, что функциональная асимметрия закономерно меняется с возрастом. Асимметрия в значительной мере зависит от условий, в которых развивается ребенок.

Наряду с этим, проявление стойких врожденных свойств нервной системы и свойств темперамента также можно с уверенностью считать важнейшими предпосылками успеха в спортивной деятельности, который базируется на учете индивидуально-типологических свойств и создании индивидуального стиля деятельности [4].

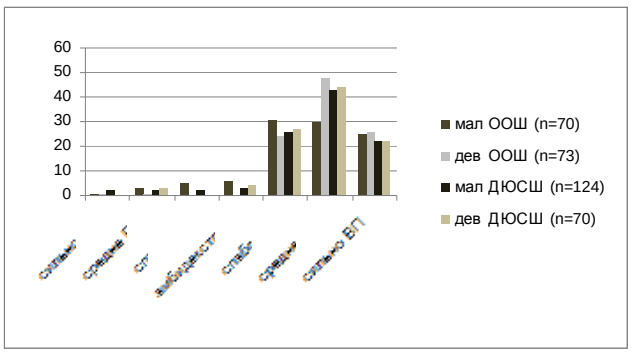
Для проверки гипотезы о влиянии занятий спортом на уровень развития тех психических функций, которые, в свою очередь, могут влиять на эффективность деятельности, был проведен ряд экспериментов в виде динамических наблюдений или «срезов» у нетренированных лиц и спортсменов-пловцов в возрастном диапазоне от 8 до 26 лет.

Методы и организация исследования. Исследование строилось на базе общеобразовательных и спортивных школ (плавание) г. Липецка. Исследуемые – учащиеся младшего школьного (8-11 лет), подросткового (12-16 лет), юношеского (17-21) и зрелого возрастов (22-26 лет), общим количеством 583 человека. Для выявления рукости использовалась стандартная методика, предложенная Аннет [1]. Степень выраженности экстра-, интроверсии и нейротизма устанавливалась в соответствии с опросником Айзенка [6].

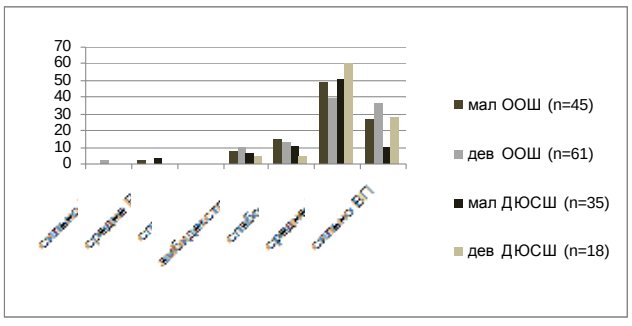
Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены графически (рис. 1).

Рисунок 1.

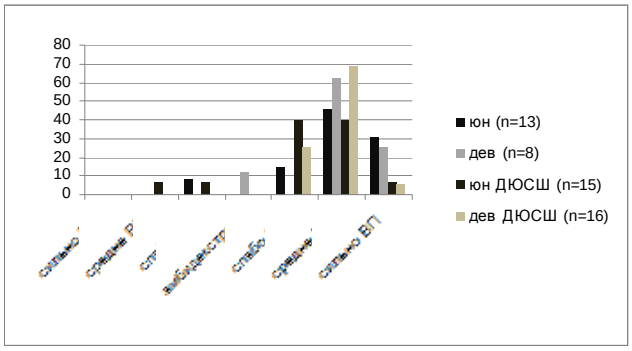
А. Мануальная асимметрия в младшем школьном возрасте (в %).



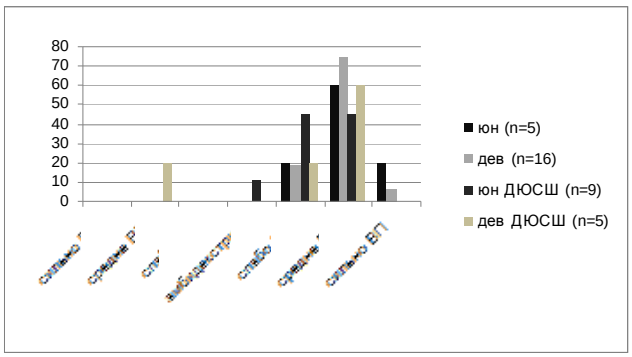
Б. Мануальная асимметрия в подростковом возрасте (в %).



В. Мануальная асимметрия в юношеском возрасте (в %).



Г. Мануальная асимметрия в зрелом возрасте (в %).



ВЛ - выраженная леворукость; ВП – выраженная праворукость

Полученные данные свидетельствуют о безусловном преимуществе праворукости в популяции исследуемых учащихся, что подтверждается множеством исследований. Если брать весь контингент, получается, что на долю леворуких приходится лишь чуть более 4 %. Почти столько же (4,3%) приходится на долю амбидекстров. В группах праворуких можно наблюдать явные различия между учащимися общеобразовательных и спортивных школ. Наиболее часто встречаемым является показатель средневыраженной праворукости, причем для детей-пловцов, как мальчиков, так и девочек, эта картина более характерна. Имеет место тенденция к отсеканию крайних («неудобных») вариантов в группе спортсменов по мере взросления и аккумуляции опыта учебно-тренировочных занятий. Данное обстоятельство может свидетельствовать либо о естественном их отсеивании, либо о смещении показателя рукости под воздействием учебно-тренировочной среды.

Полученные результаты подтверждают положение о том, что врожденные асимметрии могут значительно видоизменяться под влиянием многолетней спортивной тренировки. Направленность изменений зависит от симметричности выполняемых действий. Процессом спортивного отбора, а также адаптацией в ходе многолетней тренировки к выполнению симметричных упражнений обеспечивается естественное сглаживание функциональной асимметрии у спортсменов высокой квалификации.

Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы.

Рисунок 2. Свойства Н С у мужчин различного возраста (по средним значениям в группе)



Исследование мужской группы пловцов показало, что «рукость» и такие свойства нервной системы как экстраверсия, интроверсия, нейротизм не одинаково проявляются в разном возрасте (рис 2).

В показателях экстраверсии наблюдается рост с «выраженной» в подростковом до «сильновыраженной» в юношеском возрасте. Затем, в зрелом возрасте начинается незначительное снижение по этому показателю. Данный спад совпадает с довольно резким скачком (почти до «сильновыраженной»), зафиксированным в показателях интроверсии. В остальных возрастных группах интроверсия, как выраженное качество, не выявлена.

Нейротизм, определяющийся как эмоционально-психологическая неустойчивость поведения, повышенная эмоциональная реактивность, выражен в подростковой группе, далее идет резкий спад по этому показателю, затем наблюдается постепенный рост (до старшей группы), но уже без выраженности показателя. Как известно, подростковый возраст весьма неоднозначен в проявлении своих особенностей, поэтому проявление невротичности именно в этом периоде оправдано.

Исследование детей в различных образовательных средах [2] позволили судить о том, что в популяции «леворуких» уровень нейротизма выше. Поскольку в нашем исследовании доля «леворуких» уменьшается, то, возможно, как раз это и ведет за собой снижение уровня нейротизма.

Таким образом, результаты исследования позволяют делать предположение о некоторых закономерностях динамики мануальной асимметрии и связанных с ней индивидуальных психологических особенностей. Часть изменений связана с тренировочным процессом, а часть, по-видимому – результат психофизиологического развития.

Литература:

1. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1981. – 287 с.
2. Драганова, О.А. Индивидуально-психологические особенности детей с разными формами мануальной асимметрии / О.А. Драганова, В.С. Сычев // Актуальные вопросы функциональной межполушарной асимметрии. – М.: НИИ мозга РАМН, 2003. - С. 117-118.
3. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, В.А. Куприянов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1989. - ¹ 1.

4. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типов нервной деятельности систем: к психологическим основам научной организации труда, учения, спорта / Е.А. Климов. - Казань: изд-во Казанского ун-та, 1969. - 277 с.
5. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб., Речь, 2005. – 368 с.
6. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 2114 «Физ. воспитание»/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с., ил.

Bibliography:

1. Bragina, N.N. Functional asymmetry person / N.N. Bragina, T.A. Dobrokhotova. - M.: Medicine, 1981. - 287 p.
2. Draganova, O.A. Individual psychological characteristics of children with various forms of manual asymmetry / O.A. Draganova, V.S. Sychev // Actual problems of functional hemispheric asymmetry. - M.: Brain Research Institute of Medical Sciences, 2003. - P. 117-118.
3. Profile value of asymmetry for sports activities / E.D. Chomsky, I.V. Efimova, V.A. Kupriyanov [and others] // The theory and practice of physical culture. - 1989. - [1] 1.
4. Klimov, E.A. Individual style of activity depending on the type of nervous system activity: the psychological foundations of the scientific organization of labor, exercise and sport / E.A. Klimov. - Kazan: Publishing House of Kazan University, 1969. – 277 p.
5. Leutin, V.P. Functional brain asymmetry: myth and reality / V.P. Leutin, E. Nikolaeva. - St., Speech, 2005. - 368 p.
6. Psychodiagnostic techniques in sports: Manual. Benefit of students for ped. In-tov on spec. 2114 “Phys. Education / B.L. Marishchuk, M. Bludov, V.A. Plahtienko, L.K. Serov. - M.: Education, 1984. - 191 p.

Информация для связи с авторами:
Лобов Алексей Николаевич,
e-mail: novaya70@mail.ru

КАТОК ВОРОНЕЖСКОГО ПЕТРОВСКОГО ЯХТ-КЛУБА

Коробчук А.О., *соискатель кафедры педагогики и социально-политических наук*
Воронежский государственный аграрный университет
им. императора Петра I



Аннотация.
Статья рассматривает историю организации катка Воронежского Петровского яхт-клуба.
Кроме того, автор уделяет внимание вопросам развития спорта в русской провинции.
Ключевые слова: каток, фигурное катание, яхт-клуб, соревнования.

THE SKATING-RINK OF THE VORONEZH PETROVSKY YACHT-CLUB

Korobchuk A. O.*, applicant of the chair of pedagogics and social-political sciencies*
Voronezh state agrarian university of the Emperor Peter the First

Abstract.
The article considers the history of the organization of the skating-rink of the Voronezh Petrovsky yacht-club.
In addition, the author pays attention to the problems of the development of sport in the Russian province.
Key words: skating-rink, figure skating, yacht-club, competitions.

Практически с момента своего создания яхт-клуб прославился организацией зимнего катка. С 1874 г. на льду реки Воронеж устраивался каток, но т.к. он был обременителен для небольшого бюджета яхт-клуба, через несколько лет его упразднили. Затем в 1882 г. благодаря энергии почетного члена яхт-клуба А.В. Миллера каток был устроен вновь, но не на реке, а на площадке и аллеях городского сада, причем на организацию нового развлечения из кассы яхт-клуба не поступило ни одной копейки. Выбор места для катка оказался настолько удачным, что после покрытия всех расходов, связанных с новым делом, он дал еще и прибыль. После чего, из года в год, стали устраивать каток на том же месте, и ре-

зультаты оказались настолько блестящие, что уже в 1883 г. появилась прибыль в 500 руб. Деньги эти употребили на постройку нового мостика, пристани и одной семейной шлюпки, названной в честь Алексея Виссарионовича Миллера «Алексей» [1].

В последующие годы образовался даже фонд катка в 700 руб. Регулярный доход от мероприятия привел к тому, что на катке часто играла музыка, устраивались иллюминации, фантастические украшения изо льда и пр. Воронежцы полюбили и с удовольствием посещали каток.

Господину А.В. Миллеру в знак признательности за его усердные труды по организации катка и управлению им в течение нескольких лет был подарен адрес, подписанный не только членами яхт-клуба и конькобежцами, но и многими представителями разных сословий города Воронежа, всего около 200 человек. В адресе содержались следующие слова:

«Милостивый Государь, Алексей Виссарионович!

Вашей инициативой создан в городском саду каток Петровского яхт-клуба. Вашими постоянными заботами и энергией это полезное учреждение поставлено в Воронеже так прекрасно, как не всегда можно встретить в столице. Ваше любезное внимание к нуждам и желаниям посетителей катка, Ваша образцовая распорядительность, Ваше уменье поддержать должный порядок и доставить публике всевозможные удобства создали управляемому Вами учреждению почтенную популярность среди местного общества и с каждым днем способствуют возрастанию числа катающихся.

Пользуясь плодами Вашего бескорыстного труда и сознавая всю его полезность, мы, нижеподписавшиеся, считаем своей приятной обязанностью принести Вам нашу искреннюю благодарность и вместе с тем усиленно просить Вас, чтобы на будущее время Вы не отказались принести Ваш труд, Вашу настойчивость и Ваше уменье для упрочения и дальнейшего развития этого полезного и приятного учреждения» [1].

Вскоре каток Воронежского Петровского яхт-клуба обрел невероятную популярность. В Воронеже ни одно общественное место не привлекало такой массы публики, как каток: не говоря уже об учащейся молодежи, среди которой было трудно встретить не катающегося на коньках, каток охотно посещался и людьми очень пожилыми, так что встретить здесь старика, убеленного сединами, солидно скользящего на коньках, было обычным явлением.

Горожане смотрели на каток не только как на приятное развлечение, но и как на упражнение весьма полезное для здоровья, в особенности его ценили люди, ведущие сидячий образ жизни. Каток размещался в центре города, в городском саду, где все аллеи представляли гладкую ледяную поверхность; благодаря деревьям по сторонам аллей каток был хорошо защищен от ветра; в декоративном отношении он мог конкурировать с лучшими катками столицы: на катке ежегодно воздвигалась масса ледяных построек, в виде ажурных решеток, точеных колонн, ваз, лир и целых ледяных зданий с балконами и различными украшениями – все это чрезвычайно эффектно освещается встроенными внутри цветными огнями, что вместе с окружающими деревьями, покрытыми инеем и сильно освещенными газовыми факелами, производит чарующее впечатление, словно попадаешь в какой-то сказочный волшебный мир [4].

Если говорить о конькобежном искусстве, то каток Воронежского Петровского яхт-клуба хотя и устраивал состязания «бег на скорость», но главное внимание обращал на развитие «фигурного бега». На конькобежца, бегущего на скорость, смотрели не как на пример, а как на обладателя хороших легких и здоровых ног. Между тем как конькобежец, бравший призы за фигурное катание, считался лучшим и удостаивался записи на «Золотую доску». И у дам, и у «кавалеров» (термин того времени – Авт.) преобладал в технике катания голландский шаг. Любоваться на фигурное катание приходили все жители города.

Соревнования проходили следующим образом:

«Января 23-го, бег на скорость для 1-го кавалера, дистанция 3 круга, 504 сажени, приз серебряный вызолоченный жетон.

Участвовали: Н.М. Владимиров – 2 мин. 33 сек. (приз), А.О. Шукман – 2 мин. 40 сек., Л.М. Нагурский – 2 мин. 34,5 сек.

Января 26-го бег на скорость втроем (2 кавалера и 1 дама), дистанция 3 круга 336 саженей, приз серебряный вызолоченный жетон каждому.

Участвующие: О.М. Косцова, В.И. Андреев, Н.М. Владимиров – 2 мин. 5 сек. (норма 2 мин. 7 сек.).

Голландский шаг обратным ходом для 1-го кавалера, дистанция 120 саженей, приз серебряный вызолоченный медальон.

Участвующий: К.Н. Денюков – 4,5 мин. (норма 4 мин.). Все равно получил приз.

Английский шаг для одного кавалера обратным ходом, дистанция 120 саженей, приз два бронзовых подсвечника на мраморном пьедестале.

Участвующие: Н.М. Владимиров – 3,8 мин. И П.Ф. Краснобородкин – 3,4 мин.

Января 29-го, февраля 3-го, февраля 8-го, февраля 15-го проводились состязания на опытного конькобежца (фигурное катание). Фигуры: восьмерка, змейка, сердце, двойное сердце, петля, двойная петля, скобка, скобка с петлей.

Каждую фигуру необходимо было показать передним и задним ходом. Для дам были обязательны только восьмерка и сердце.

Удостоена звания опытной конькобежицы О.М. Косцова.

Удостоен звания опытного конькобежца П.Ф. Краснобородкин.

Февраля 16-го. Голландский шаг вперед для одной дамы и голландский шаг для одного кавалера на звание «Первого конькобежца Воронежского Петровского яхт-клуба».

Победили О.М. Косцова и П.Ф. Краснобородкин» [4].

Отметим, что профессионально конькобежным спортом занимались лишь несколько воронежцев. Всего среди участников соревнования заявлено семь фамилий. Женщина присутствует, кстати, одна – бессменный призер О.М. Косцова. Лидер среди мужчин был П.Ф. Краснобородкин. Кстати, упомянутые два спортсмена и получили жетоны Воронежского Петровского яхт-клуба, хотя руководство яхт-клуба старалось не обижать спортсменов, т.е. все они получили памятные значки, а не уложившийся в норматив К.Н. Денюков даже удостоился приза.

Вообще, хроника конькобежных соревнований оставляет благоприятное впечатление своей обширной программой: английский шаг, голландский шаг, разнообразные упражнения фигурного катания. Конечно, сами соревнования в то время по своей сути носили любительский характер.

Однако впоследствии конькобежный спорт под покровительством Воронежского Петровского яхт-клуба получил более серьезное развитие. В начале XX в. яхт-клуб устраивал три катка: в саду «Общественного собрания», в саду «Семейного собрания» и в Городском саду. Заливались катки вручную, ведрами; руководил заливкой старший матрос яхт-клуба Василий Гаврилович и один из членов Спортивного совета. Из-за снежных зим и метелей дорожки на катках были довольно узкими, иногда проходили под углом. Воронежские конькобежцы считали для себя большим успехом в таких условиях пробежать 500 м быстрее 50 сек., а 1500 м – за 2 мин. 40 сек. Соревнования на различные дистанции проводились почти каждую неделю по заранее составленному и обнародованному расписанию. Участников конькобежных состязаний всегда было достаточно, т.к. к соревнованиям допускались не только члены яхт-клуба, но и все желающие. Тысячи зрителей наблюдали за бегом своих фаворитов [2]. В 1911 г. разыгрывалось первенство города в беге на 5000 м. Лучшее время показал М. Азаров, вторым был В. Золотых, третьим – А. Филиппов (московский конькобежец). Три последних года перед революцией первенство на ледяной дорожке удерживал М. Азаров. В течение долгого времени он был чемпионом города по гребле на скифе-одиночке. Как вспоминали братья Кольцовы: «Были у нас в те годы и бегуньи-женщины. Они соревновались на дистанции 500 и 1000 м. Интересное, волнующее зрелище представляли состязания парами и тройками: в паре – двое мужчин или мужчина и женщина, в тройке – все мужчины или двое мужчин с женщиной...» [3].

Традиционно в большом почете было в Воронеже фигурное катание. Для фигуристов на катке в Городском саду была отведена специальная площадка. Ее заливали особенно тщательно, обычно под наблюдением самих фигуристов. Одним из старейших мастеров фигурного катания был член яхт-клуба Петр Филиппович Краснобородкин, ездивший в начале века на соревнования в Голландию. Устраивались и юношеские состязания по фигурному катанию на коньках. В 1912 г. первое место на них занял учащийся реального училища Всеволод Кольцов, а второе – Сергей Кольцов (один из авторов воспоминаний о яхт-клубе). После выполнения обязательной программы братья Кольцовы демонстрировали парное катание.

Таким образом, каток Петровского Воронежского яхт-клуба занял достойное место в организации спортивной провинциальной жизни и стал настоящим центром для спортивных соревнований и занятий горожан.

Литература:

1. Каток Воронежского яхт-клуба // Велосипедист и речной яхт-клуб. – 1892. – ¹ 4. – С. 10 – 11.
2. Отчет Воронежского Петровского яхт-клуба за 1907 – 1908 гг. – Воронеж, 1908. – С. 21.
3. Отчет Воронежского Петровского яхт-клуба за 1911 – 1912 гг. – Воронеж, 1912. – С. 10.
4. Старый спортсмен. Еще несколько слов о катке Петровского Воронежского яхт-клуба // Велосипедист и речной яхт-клуб. – 1892. – ¹ 6. – С. 10 – 12.

Bibliography:

1. The skating-rink of the Voronezh yacht-club // Cyclist and river yacht-club. – 1892. – ¹ 4. – P. 10 – 11.
2. Report of the Voronezh Petrovsky yacht-club for 1907 – 1908. – Voronezh, 1908 – P.21.
3. Report of the Voronezh Petrovsky yacht-club for 1911 – 1912. – Voronezh, 1912 – P.10.
4. Old sportsman. A few words about the skating-rink of the Petrovsky Voronezh yacht-club // Cyclist and river yacht-club. – 1892. – ¹ 6. – P. 10 – 12.

Информация для связи с автором:
Коробчук Андрей Олегович,
e-mail: yana-vrn@mail.ru


Магазинъ ОБУВИ
А. М.
Пономарева С-вья,
Иркутскъ, Пестеревская улица.
Телефонъ—№ 477.





ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

Соболева Т.С., *доктор медицинских наук, профессор*
Воронежский государственный университет инженерных технологий
Соболев Д.В., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Чернухина О.В., *кандидат педагогических наук, доцент*
Воронежский филиал Российской государственной академии госслужбы при Президенте РФ





Аннотация.
Остаются актуальными вопросы полового диморфизма в женском спорте. Именно такой подход позволяет понять отклонения (маскулинизацию) в морфофункциональных и психологических характеристиках спортсменок. До конца не определены причины множественных проявлений гиперандрогении (признаки повышения мужских гормонов) у спортсменок.

Ключевые слова: половой диморфизм, женский спорт, физиологические и психологические параметры пола, спортивная конституция, андрогены, гиперандрогения, маскулинизация.

SEX DIMORPHSM IN WOMEN'S SPORT

Soboleva T.S., *Dr. Med., professor*
Voronezh state university of engeneering technologies
Sobolev D.V., *Ph.D., Associate professor,*
Chernuchina O.V., *Ph.D., Associate professor*
Voronezh regional branch of the Russian Academy of public administration under the President of the RF

Abstract.
The author analyses the various characteristics and components of the notion «sex dimorphism» in the context of sex's formation fundamentals. She discusses the problems of androgenes increase in female disorders of hormone sex's determination in girls the morphofunctional characteristics in female athletes, the connection between hiperandrogenia and physical loads, the influence of the hiperandrogenia on the female athletes' reproductive function.

Key words: women's sport, physiological, psychological, sociological aspects, sex dimorphism, feminization, masculinization, women's sporting constitutionology, androgens.

В настоящем границы женского спорта резко расширились за счет освоения спортсменками мужских видов спорта. На основании эмпирического опыта педагоги-практики разделили методику тренировки женщин на две группы, не имея при этом доказательных научных объяснений на различия во взглядах. С медицинской точки зрения это является вполне обоснованным с позиции полового диморфизма, в свете которого можно выделить два антипода среди спортсменок.

Первая группа – это женщины с фемининным (женственным) соматотипом, который редко встречается у спортсменок. У них овариально-менструальный цикл (ОМЦ) не нарушен. Именно для них возможно построение тренировочного процесса первым путем (по фазам ОМЦ) [4].

Вторая группа – это женщины маскулинного (мужского, атлетического или интерсексуального) соматотипа, который очень часто (от 30 до 90%) встречается у спортсменок [1, 2, 3, 4]. Главное, что именно для них нередко характерны выраженные нарушения (от 20 до 80%) ОМЦ. С нашей точки зрения, именно для них приемлем второй путь построения тренировочного процесса по близкой к мужчинам методике [1, 2].

Женскому спорту предъявлены серьезные обвинения, причем и со стороны спортивных врачей, и в популярной печати. Однако в настоящее время снять его сложно потому, что существующие противоречивые толкования полученных медицинских результатов освидетельствования спортсменок до сих пор не дали однозначных ответов на вопрос о при-

чинах столь высокой репродуктивной патологии у них. С нашей точки зрения, объяснить и реабилитировать все отклонения в здоровье спортсменок могут лишь результаты фундаментальных и комплексных разработок данной проблемы, хотя это и трудная задача, но она реальна при подходе к проблеме с позиции полового диморфизма.

Именно подход к этому с позиций интегральной полодифференцированной антропологии, о важности и значимости которой говорил выдающийся спортивный морфолог профессор Б.А. Никитюк, позволит найти ответы на многие нерешенные задачи женского спорта.

Понятия о половом диморфизме. Данное повествование необходимо начать с категоричного утверждения психиатров и сексологов о том, что в природе не существует «идеального» мужчины и «идеальной» женщины. Это важно для понимания проблем женского спорта, несмотря на то, что человечество живет патриархальными нормами – настоящая женщина (стереотип «феминность») и настоящий мужчина (стереотип «маскулинность»). На фоне этого утверждения бытующие о «половых идеалах» (половые стандарты) мнения есть только обобщенные сведения о самых мужских в мужчинах и самых женских в женщинах характеристиках, свойствах, качествах, параметрах, которые в нашем сознании концентрируются как «идеальные».

Огромное многообразие сочетаний половых характеристик, которые известный австрийский психиатр Отто Вейнингер еще в 1903 году назвал «половыми промежуточными формами», дает возможность понять происходящее в женском спорте. Учитывая данный факт, в свете формирования пола у разных особей вызывает сомнение существующая усредненная половая «норма», а отсюда и наличие абсолютного стандарта или стереотипа «феминность и маскулинность».

Подчеркивая важность вышесказанного, можно говорить о том, что сложности в решении многих проблем женского спорта связаны с узкой трактовкой полученных результатов исследования спортсменок, а главное, что исследователи женского спорта сравнивают результаты их с обыденной, т.е. феминной женщиной, имеющей женский (эстрогенный) гормональный профиль. Ясно, что такая женщина не в состоянии приблизиться в рекордах к мужчинам атлетического соматотипа, с выраженным мужским (андрогенным) гормональным профилем.

Из опыта известно, что каждая из них у спортсменки при формировании половых признаков может быть деформирована и резко отличаться от обычной, феминной женщины. Детерминация пола у человека обеспечивается очень сложной совокупностью взаимно подчиняющихся (иерархических) ступеней. Именно поэтому освещение вопросов, касающихся формирования полозависимых характеристик женского организма, и особенно на фоне занятий спортом, необходимо проводить с позиций полового диморфизма.

В организме, независимо от пола, существуют определенные показатели, характеризующие строения и функции отдельных органов и систем. Эти параметры, в зависимости от пола, отличаются друг от друга как качественно, так и количественно. Их различия и есть те свойства и характеристики размеров и функций, которые включает в себя понятие «половой диморфизм». Одна и та же характеристика будет иметь у мужчины и женщины разные величины и качественные различия. Это – основная суть полового диморфизма.

С нашей точки зрения, первая ступень раздела в женском спорте стихийно идет не на морфологическом, а на психологическом уровне формирования пола. Объясняется это тем, что в основе любой деятельности, потребностях и желаниях лежит психологическая мотивация. Именно она является основой, побуждающей сначала девочку, а затем девушку и женщину выполнять ежедневные изнуряющие физические нагрузки во имя побед и самоутверждения. И поэтому наиболее отчетливо половые различия вырисовываются в показателях дифференциальной психологии.

Связано это с тем, что в выборе профессии, в том числе и занятиях спортом, лидерство остается за психической сферой человека. В ряде же случаев выявляется однонаправленная связь между телосложением и психическими свойствами. Так, более столетия назад в 1903 году О. Вейнингер заметил, что у психически маскулинной женщины присутствуют и ряд признаков мужского телосложения.

В дифференциальной психологии имеется набор следующих характеристик женщины и мужчины.

«Идеальная» женщина (стереотип «феминность») – носительница большей теплоты чувств, чуткости, сердечности, мягкости, приверженности к домашнему очагу, слабая, зависимая, пассивная, ориентированная на других, экспрессивная, эмоциональная, неуверенная в себе, конформная, робкая, застенчивая, боязливая, сентиментальная, мечтательная. К этому можно добавить, что такая женщина – более адаптивная, воспитываемая, успешнее решает стереотипные задачи, требующие минимум новаторства, но максимум совершения решения.

«Идеальный» мужчина (стереотип «маскулинность») – мужественный, сильный, более строгий, эмоционально сдержанный, автономный, замкнутый, взрывчатый, независимый, самоуверенный, активный, агрессивный, инструментальный, рациональный, ориентированный на индивидуальные достижения. Кроме того мужчина – находчив, сообразителен, лучше решает новые задачи, не выдерживает нудного ритма, поэтому склонен к эмоциональному срыву.

Необходимо сразу подчеркнуть, что у женщин, в том числе и у спортсменок, на всех стадиях формирования пола возможны патологические отклонения. Первая, репродуктивная составляющая. Это – полное соответствие полу анатомического строения половых органов. Однако уже при внутриутробном развитии существуют условия, при которых происходит нарушение формирования первичных половых органов. Ошибка пола –мужской псевдогермафродитизм. В этой связи взять хотя бы последний «половой скандал» в легкой атлетике с Кастер Семеня, связанный, как было потом доказано с очень

высоким (не по-женски) уровнем мужских гормонов. В этой связи, наконец, в настоящее время международные медицинские эксперты, а также и спортивные чиновники были вынуждены легализовать присутствие повышенного содержания природного тестостерона в организме у многих элитных спортсменок.

О доминирующей роли в спортивных результатах и в изменении многих полозависимых характеристик у спортсменок повышенного содержания мужских гормонов мы начали говорить более 15 лет назад [1, 2]. Впервые в медицинской и педагогической практике нами был предложен и термин – «гиперандрогения», который был заимствован в медицине. Именно легализация гиперандрогении в женском спорте позволяет теперь утверждать, что женщина в спорте без «мужской поддержки» спасающего её тестостерона не может выдержать непосильные физические нагрузки. Без него ей не стать сильной, быстрой, выносливой, преодолевать порой экстремальные нагрузки! Андрогены помогают спортсменке сформировать психофизиологические и морфофункциональные предпосылки мужского типа в женском организме, что предопределяет её возможности дойти до вершин женского спорта.

Однако парадокс принятого ИААФ недавнего решения заключается в том, что женский спорт высших достижений, особенно в легкой атлетике, с момента его возрождения (более ста лет) по своей сути был всегда почти мужским или гиперандрогенным. Хотя особенно надо подчеркнуть, что в начале прошлого века гиперандрогения у спортсменок была природным явлением за счет концентрации мышечного соматотипа, а не анаболико-допинговой, как в современной спортивной реальности.

И признавая новый закон от 2011 года о законном существовании гиперандрогении в женском спорте, хочется обратиться к специалистам в легкой атлетике: «А что, об этом скрываемом факте все эти десятилетия в легкой атлетике никто не знал? Не знали, что элитные легкоатлетки в большинстве видах имели и имеют повышенный природный уровень андрогенов?». Конечно, знали, отбирая в женский спорт мужской соматотип, особенно в легкую атлетику! В.М. Ягодин – тренер российских прыгуний с шестом, свидетельствовал: «Спортивный отбор позволяет привлекать девушек, не уступающих по строению мужчинам, в частности, таких же стройных, длинноногих, с узким тазом».

Таким образом, в женском спорте происходит маскулинизация за счет повышения андрогенов. Маскулинизация (вирилизация) – появление мужских признаков в женском организме на фоне гиперандрогении. И что особенно важно, такая спортсменка при секс-контроле не отстраняется из женского спорта.

В этой связи, с нашей точки зрения, очень важна педагогическая проблема раннего отбора таких девочек и девушек в женский спорт. В конечном итоге, именно повышенный уровень андрогенов (гиперандрогения!) у таких девочек и определяют силу, скорость и выносливость почти мужского уровня. Именно они уже в детстве стремятся и чаще всего попадают в женский спорт.

Вторая – общесоматическая составляющая (соматотип) – это соответственное полу строение и пропорции тела, в первую очередь, соотношение ширины таза и плеч, а также выраженность и распределение жира и мышц. У женщины феминного (женственного) соматотипа регистрируется таз, который шире плеч, а содержание у них жировой ткани больше, чем мышечной. В то же время у женщин маскулинного (мжского или атлетического) соматотипа плечи – шире таза, содержание жировой ткани меньше и мышечной – больше, чем у женщин феминного соматотипа. Индекс маскулинности: отношение ширины плеч к ширине таза (1,45- 1,50), приближается к мужскому.

Третья, поведенческая и социальная составляющие: это половое самосознание и половая идентичнось, т.е. ощущение себя представителем определенного пола и наличие у индивида соответствующего стереотипа полоролевого (свойственного полу) поведения.

Обобщая сказанное выше, необходимо подчеркнуть, что только при однонаправленном или разнонаправленном взаимодействии механизмов и компонентов пола у женщины дают возможность понять многие еще нерешенные проблемы женского спорта, особенно элитного.

Литература:

1. Соболева, Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек-спортсменок на фоне занятий спортом: автореф дис... докт. мед. наук / Т.С. Соболева. - СПб., 1997. - 42 с.
2. Соболев, Д.В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Д.В.Соболев. - СПб., 1998. - 22 с.
3. Сологуб, В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок: автореф. дис... канд. мед. наук / В.В. Сологуб. - Харьков, 1989. - 20 с.
4. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом, спортивной тренировки женщин: автореф. дис... докт. мед. наук / Л.Г. Шахлина. - Киев, 1995. - 32 с.

Bibliography:

1. Soboleva, T.S. Formation of sex-related characteristics in girls and female athletes within spoils classes: abstract of doctoral thesis (Med.) / T.S. Soboleva. - St.-Petersburg, 1997. - 42 p.
2. Sobolev, D.V. Pedagogical and physiological aspects of selection and training of female football-players: abstract of Ph.D. thesis / D.V. Sobolev. - St.-Petersburg, 1998.-22 p.
3. Sologub, V.V. The effect of essential physical loads on the reproductive function of female athletes /V.V. Sologub. - Kharkov, 1989. -20 p.
4. Shakhlina, L.G. Biomedical basics of control over the women's sports training process: abstract of doctoral thesis (Med.) / L.G. Shakhlina. - Kiev, 1995. - 322p.

Информация для связи с авторами:
Соболева Татьяна Станиславовна,
394036, Россия, г. Воронеж,
проспект Революции, 19.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Никитин А.А., *аспирант кафедры адаптивной физической культуры,*
Дерябина Г.И., *кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры*
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина



Аннотация.
В статье исследуется влияние комплексной методики адаптивной физической рекреации на развитие физических, психических, психофизических и дыхательных способностей дошкольников с задержкой психического развития.

Ключевые слова: адаптивная физическая рекреация, дошкольники с задержкой психического развития, корреляционная плеяда, способности.

STUDY THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL, MENTAL AND PHYSICAL AND RESPIRATORY CAPACITY AS A RESULT OF A COMPLEX TECHNIQUE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE PRESCHOOL CHILDREN 5-7 YEARS OLD WHO HAVE MENTAL RETARDATION.

Nikitin A.A., *graduate student, adaptive physical education,*
Deryabina G.I., *Ph.D., assistant professor of adaptive physical education*
Tambov State University G.R Derzhavin

Abstract.
The paper examines the impact of a comprehensive methodology of adaptive physical recreation for the development of physical, psychological, mental and physical abilities and respiratory preschoolers with mental retardation.

Key words: adaptive physical recreation, preschool children with mental retardation, the correlation line up ability.

По данным различных исследований [4, 8, 10], в России до 30% детей младшего школьного возраста имеют проблемы в обучении и не справляются с требованиями школьной программы. Это дети в целом нормальные: с нормальным слухом и зрением, отсутствием умственной отсталости, заметных дефектов речи и опорно-двигательного аппарата. Они испытывают значительные трудности в учебе из-за повышенной утомляемости, неустойчивого внимания, плохой памяти, недостаточного уровня развития мышления и речи [6].

Увеличение числа таких детей отмечается во всем мире, поэтому проблема трудности развития стала одной из актуальных психолого-педагогических проблем сегодняшнего времени.

При анализе специальной литературы многие авторы [1, 2, 3, 5, 7, 9] отмечали, что у данной категории детей наблюдаются отставания в физических, психических и психофизических способностях.

По их мнению, основные расстройства наблюдаются в дыхательной, координационной, скоростно-силовой, силовой, скоростной, интеллектуальной способности, воображения, внимания, восприятия, памяти, зрительно-пространственной организации движений, кинестетических ощущениях, динамической организации движений, зрительно-моторной координации.

Однако анализируя современные исследования, следует отметить, что взаимосвязь указанных способностей не рассматривалась у данной категории дош-

кольников в результате реализации комплексной методики адаптивной физической рекреации.

Для проверки эффективности комплексной методики занятий по адаптивной физической рекреации был проведен педагогический эксперимент на базе государственного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, – «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» г. Тамбова.

Основная задача эксперимента – разработать экспериментальную методику, положительно влияющую на физические, психические и психофизические способности дошкольников 5-7 лет с ЗПР.

В нем приняли участие 14 дошкольников (мальчики и девочки) 5-7 лет с ЗПР.

В соответствии с условиями эксперимента были сформированы экспериментальная (занимающаяся по комплексной методике адаптивной физической рекреации) и контрольная группа (занимающаяся в секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью).

В связи с тем, что указанные способности относятся к физическим (координационная, скоростно-силовая, силовая, скоростная), психическим (интеллектуальная способность, воображение, внимание, восприятие, память) и психофизическим (зрительно-пространственная организация движений, кинестетические ощущения, динамическая организация движений, зрительно-моторная координация), мы рассмотрели внутригрупповые (это взаимосвязь между способностями, которые относятся к одной группе) и межгрупповые (это взаимосвязь между способностями, которые относятся к разным группам).

На основе полученных данных для оценки зависимости между показателями физических, психических, психофизических, дыхательной способности, в контрольной и экспериментальной группе был проведён их корреляционный анализ и нарисованы корреляционные плеяды. Результаты представлены в рисунках 1, 2. Следует отметить, что в корреляционных плеядах представлены сильная и средняя взаимосвязь.

Сравнивая корреляционные плеяды контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента, следует отметить, что в контрольной группе превалируют значительные и сильные внутривидовые связи между психическими способностями, а в экспериментальной группе наблюдается сильная межвидовая связь дыхательной способности с физическими и просматривается сильная взаимосвязь внутри физических и сильная и значительная внутри психических способностей.

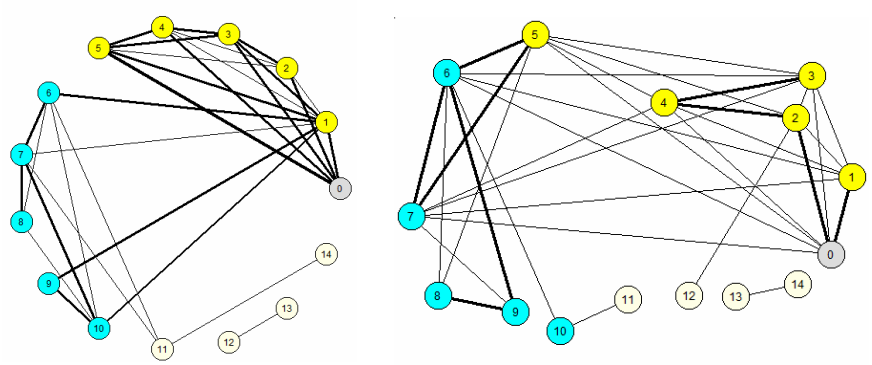


Рис. 1. Корреляционная плеяда до и после эксперимента в экспериментальной группе. 0 – дыхательная способность, 1– координационная способность, 2 – способность к сохранению равновесия, 3 – скоростно-силовые способности, 4 – силовая способность, 5 – скоростная способность, 6 – интеллектуальные способности, 7 – воображение, 8 – внимание, 9 – восприятие, 10 – память, 11 – зрительно-пространственная организация движений, 12 – кинестетические ощущения, 13 – динамическая организация движений, 14 – зрительно-моторная координация

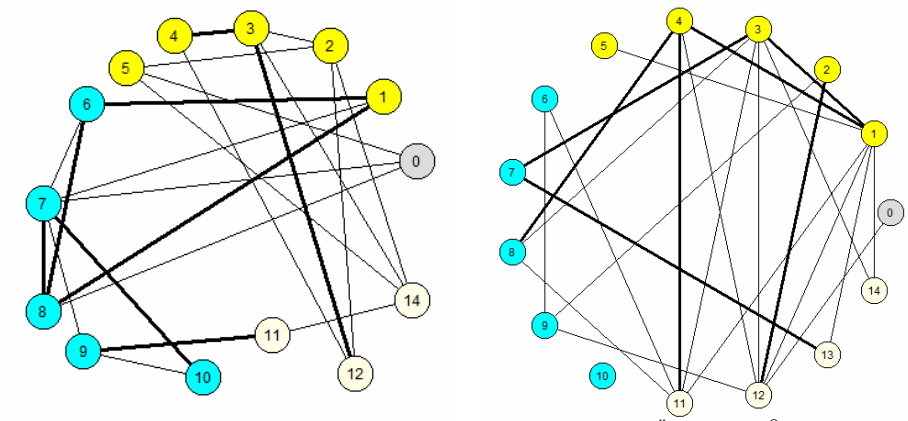


Рис. 2. Корреляционная плеяда до и после эксперимента в контрольной группе. 0 – дыхательная способность, 1 – координационная способность, 2 – способность к сохранению равновесия, 3 – скоростно-силовые способности, 4 – силовая способность, 5 – скоростная способность, 6 – интеллектуальные способности, 7 – воображение, 8 – вни-

мание, 9 – восприятие, 10 – память, 11 – зрительно-пространственная организация движений, 12 – кинестетические ощущения, 13 – динамическая организация движений, 14 – зрительно-моторная координация

После проведения эксперимента был произведён контрольный корреляционный анализ в экспериментальной и контрольной группах. Результаты представлены в рисунках 1, 2.

Подводя окончательный итог, следует отметить, что у дошкольников с ЗПР, занимающихся в секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью, усиливаются сильные и значительные межвидовые связи между физическими и психическими способностями, а также уровнем психомоторики. Однако, постепенно ослабевает или полностью утрачивается взаимосвязь внутри рассматриваемых способностей. Дыхательная способность полностью утрачивает связь с физическими и психическими способностями, однако приобретает связь с уровнем психомоторики.

Анализируя корреляционные плеяды контрольной и экспериментальной группы на окончание эксперимента, следует отметить, что в контрольной и экспериментальной группе превалируют значительные и сильные межвидовые связи между физическими и психическими способностями, однако в экспериментальной группе их больше. В контрольной группе прослеживаются более богатые взаимосвязи психомоторики со всеми способностями, а в экспериментальной – дыхательной способности с психическими и физическими способностями.

Что касается внутривидовой связи, следует сказать о том, что она ухудшается как в экспериментальной, так и в контрольной группе, однако в экспериментальной группе сохраняются взаимосвязи внутри каждой способности, а в контрольной – нет.

Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что применение настоящей экспериментальной методики позволяет более эффективно воздействовать на формирование межвидовых связей между физическими, дыхательными и психическими способностями, а также позволяет сохранять внутривидовую связь в каждой способности дошкольников 5-7 лет с задержкой психического развития.

Литература:

1. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. - М.: Аграф, 1997. - 128 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
3. Екжанова, Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева - М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
4. Екжанова, Е.А. Задержка психического развития у детей и пути ее психолого-педагогической коррекции в условиях дошкольного учреждения / Е.А. Екжанова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2002 - ¹ 1. - С. 8-16.
5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
6. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2006. - 400 с.
7. Шипицына, Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии / Л.М. Шипицына, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова, И.А. Смирнов. - СПб.: Образование, 1995 – 80 с.
8. Певзнер, М.С., Власова, Т.А. Дети с временными задержками развития / М.С. Певзнер, Т.А. Власова. - М.: Педагогика, 2001. - 156 с.
9. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
10. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты / С.Г. Шевченко // методическое пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 136 с.

Bibliography:

1. Vayzman, N.P. Psychomotor retarded children / N. Vayzman. - M.: Agraf, 1997. - 128 p.
2. Evseev, S.P. Adaptive physical education: a manual / S. P. Evseev, L.V. Shapkova. - Moscow: Soviet Sport, 2000. - 240 p.
3. Ekzhanova, E.A. Correction and developing education and training. Program preschools compensating type for children with intellectual disabilities / E.A. Ekzhanova, E.A. Strebeleva. - M.: Education, 2005. - 272 p.
4. Ekzhanova, E.A. Mental retardation in children and ways of its psychological and special education in preschool / E.A. Ekzhanova / / Education and training of children with disabilities - 2002 - ¹ 1. - P. 8-16
5. Litosh, N.L. Adaptive physical education. Psychopedagogical characteristics of children with developmental disorders: a manual / N.L. Litosh. - M.: SportAkademPress, 2002. - 140 p.
6. Mamaychuk, I.I. Psycho technology for children with developmental problems / I.I. Mamaychuk. - SPb.: Rech, 2006. - 400 p.
7. Shipitsyna, LM Rehabilitation of children with intellectual and physical development / L.M. Shipitsina, E. Ivanov, L. Daniel, I. Smirnov. - St.: Education, 1995 - 80 p.
8. Pevzner, M.S., Children with time delays development / M.S. Pevzner, T.A. Vlasova. - M.: Education, 2001. - 156 p.
9. Shapkova, L.V. Private method adaptive physical education: a manual / L.V. Shapkova. - Moscow: Soviet Sport, 2003. - 464 p.
10. Shevchenko, S.G. Remedial and developmental education: organizational and pedagogical aspects / S. Shevchenko / / Handbook for teachers of classes Correction and Development Training. - M.: VLADOS, 1999. - 136 p.

Информация для связи с авторами:
Никитин Александр Александрович,
Дерябина Галина Ивановна
e-mail: dergal@yandex.ru

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ АСИММЕТРИЧНОСТИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗОВ С ФРОНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Солодянников В.А., *доктор педагогических наук, профессор*
Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики
Понырко Е.А., *аспирант,*
Люйк Л.В., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург





Аннотация.
Динамика силовых показателей человека с фронтальными нарушениями осанки, представленная на протяжении учебного года, может отражать степень воздействия физических упражнений на его позу тела. Комплексное, последовательное применение блоков оздоровительных видов гимнастики с различным характером мышечной работы позволяет уменьшить асимметричность в проявлении статической силовой выносливости и асимметричности осанки у студенток вуза.

Ключевые слова: студентки вузов, фронтальные нарушения осанки, статическая силовая выносливость, асимметричность в проявлении статической силовой выносливости, комплексная методика коррекции осанки.

COMPLEX APPLICATION OF IMPROVING KINDS OF GYMNASTICS FOR CHANGE АСИММЕТРИЧНОСТИ OF POWER INDICATORS OF STUDENTS OF HIGH SCHOOLS WITH FACE-TO-FACE INFRINGEMENTS BEARINGS

Solodjannikov V.A., *Dr. Hab, the professor, the St.-Petersburg state university of service and economy*
Ponyrko E.A., *postgraduate,*
Liuik L.V., *PhD, associate professor, National state university of physical training, sports and health of P.F. Lesgafta, St.-Petersburg*

Abstract.
Dynamics of power indicators of the person with face-to-face infringements of a bearing presented throughout an academic year can reflect degree of influence of physical exercises on its pose of a body. Complex, consecutive application of blocks of improving kinds of gymnastics with various character of muscular work allows to reduce асимметричность in display of static power endurance and unequal display bearings at students of high school.

Key words: Students of high schools, face-to-face infringements of a bearing, static power endurance, асимметричность in display of static power endurance, a complex technique of correction of a bearing.

Введение. Состояние осанки учащейся молодежи на сегодня свидетельствует о серьёзных нарушениях, особенно в студенческом возрасте [4, 7]. Современные условия учебно-трудовой деятельности студентов неблагоприятно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата, способствуя ухудшению состояния осанки к концу обучения в ВУЗе. Сложившаяся ситуация представляет собой реальную угрозу для здоровья молодого поколения нашей страны и, значит, для её трудового потенциала, перспектив, благополучия [2, 7].

Решение данной проблемы большинство исследователей видит в увеличении двигательной активности [4, 6], но существует противоречивое мнение о том, что дефицит двигательной активности не является причиной возникновения нарушений осанки, этому способствует низкая выносливость к статическим нагрузкам [1, 3].

Сложившаяся ситуация во многом усугубляется неуклонным снижением интереса у учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

Возникает необходимость поиска и формирования новых подходов, вытекающих из сегодняшних социально-экономических и экологических реальностей. Поэтому проблема укрепления здоровья студентов, расширение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и повышение интереса с помощью оздоровительной физической культуры приобретает важный социально-значимый смысл и остается актуальной в настоящее время.

Цель. Выявить динамику асимметричности в проявлении статической силовой выносливости мышц туловища студенток с фронтальными нарушениями осанки при комплексном применении оздоровительных видов гимнастики.

Методика исследований. В опытные группы были отобраны студентки с фронтальными нарушениями осанки. Экспериментальная группа (n=22) занималась по комплексной методике оздоровительных видов гимнастики, контрольная (n=22) – по общепринятой программе в соответствии с планом кафедры физической культуры и спорта с включением в занятия коррекционной гимнастики и плавания.

Экспериментальная комплексная методика занятий оздоровительными видами гимнастики была основана на последовательном применении динамических, статодинамических и статических упражнений в учебном семестре и состояла из 3-х блоков: подготовительный блок; коррекционный блок статодинамической направленности; коррекционный блок статической направленности (рис. 1).

Содержание занятий по экспериментальной методике имело характерные отличия в зависимости от направленности блока, статической напряженности в учебном семестре, нозологическими особенностями студенток с фронтальными нарушениями осанки.



Рисунок 1. – Последовательность блоков комплексной экспериментальной методики в учебном семестре

Подготовительный блок приходился на начало каждого семестра и представлен динамическими упражнениями в виде аквафитнеса. Занятия аквафитнесом проводились на «глубокой воде» с использованием поддерживающих поясов, позволяющих работать в безопорном положении.

После блока с динамическим характером работы следовал коррекционный блок статодинамической направленности, представленный таким видом оздоровительной гимнастики, как Пилатес. Данный блок приходился на середину учебного семестра и был направлен на укрепление основных мышечных групп, участвующих в сохранении правильного положения в пространстве.

В последние месяцы учебного семестра проводился коррекционный блок со статической направленностью, представленный фитнес-йогой, т.к. [5] статические напряжения, применяемые после блоков динамических и статодинамических упражнений, могут стать стимулятором последующей специальной работы.

Таким образом, комплексная методика коррекции фронтальных нарушений осанки была построена на: последовательном включении в учебном семе-

стре динамических (аквааэробика), статодинамических (Пилатес), статических (йога) упражнений; применении симметричных упражнений.

Для определения динамики показателей асимметричности в проявлении силовой выносливости мышц туловища у студенток с фронтальными нарушениями осанки проводились контрольные испытания перед началом и по окончании учебных семестров. За учебный год было проведено 4 этапа контрольных испытаний, которые позволили выявить динамику результатов исследования в опытных группах.

Результаты. Показатели статической силовой выносливости мышц спины ЭГ достоверно изменились на всех этапах контрольных испытаний. В контрольной группе достоверный прирост показателей произошел только за второй семестр (рис. 2).

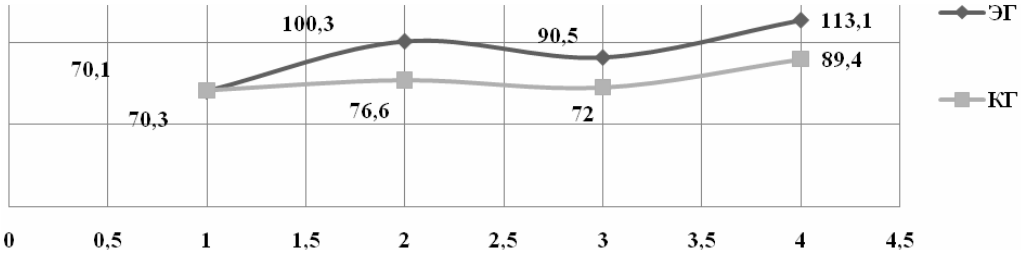


Рисунок 2. – Силовая выносливость мышц спины ЭГ и КГ (в с.)

Несмотря на то, что в показателях силовой выносливости за каникулярное время произошло достоверное снижений значений, при сравнении с результатами КГ они достоверно выше.

В показателях силовой выносливости мышц живота, при увеличении ($p<0,05$) значений в учебных семестрах, снижения ($p>0,05$) результатов за каникулярное время не произошло (рис. 3). Данная тенденция свидетельствует о том, что последовательное применение динамических, статодинамических и статических упражнений в учебном семестре позволило сохранить следовой эффект в каникулярное время и способствовать увеличению кумулятивного эффекта от применяемых упражнений.

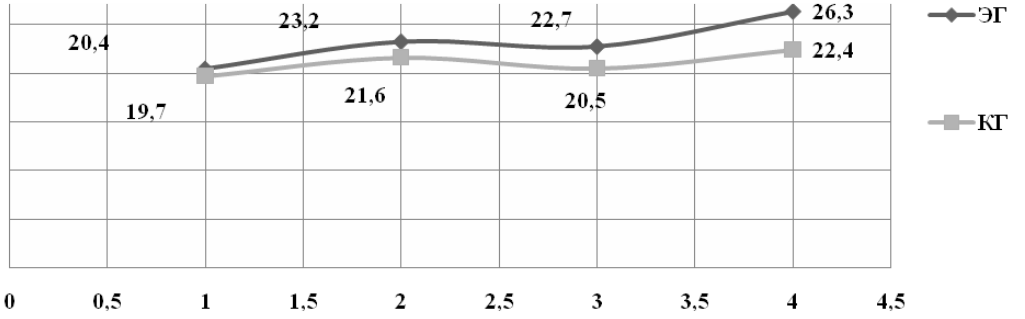


Рисунок 3. – Силовая выносливость мышц живота ЭГ и КГ (в с.)

На фоне увеличения силовых показателей мышц туловища у студенток ЭГ произошло уменьшение ($p<0,05$) асимметричности в проявлении статической силовой выносливости боковых мышц туловища (рис. 4). При этом данный показатель не изменился ($p>0,05$) за каникулярное время, что свидетельствует о коррекционном воздействии на осанку комплексного и последовательного применения оздоровительных видов гимнастики.

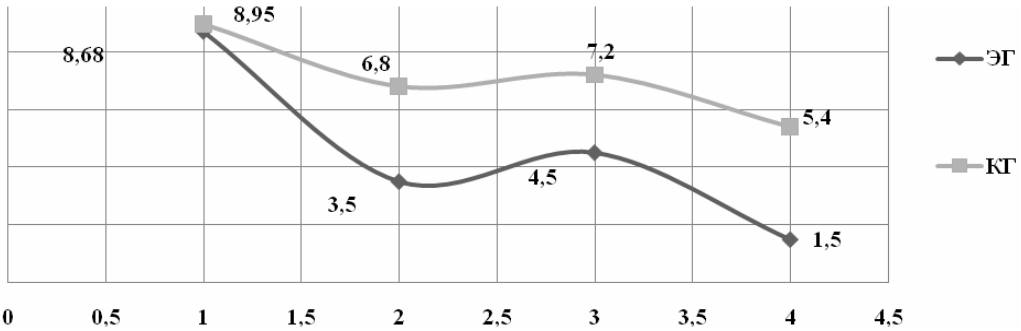


Рисунок 4. – Асимметричность в проявлении силовой выносливости боковых мышц ЭГ и КГ (в см.)

В КГ показатели статической силовой выносливости мышц спины и силовой выносливости мышц живота достоверно увеличились за учебный год, кроме показателей асимметричности в проявлении статической выносливости боковых мышц туловища. В этом контрольном упражнении не произошло достоверного уменьшения за весь период педагогического эксперимента.

В состоянии осанки на первом этапе контрольных испытаний не выявлено достоверных различий между ЭГ и КГ. Данные результаты свидетельствуют о том, что у всех студенток опытных групп имеется характерная асимметрия осанки. На остальных этапах контрольных испытаний выявлены различия ($p<0,05$) между ЭГ и КГ в показателях асимметричности осанки (рис. 5).

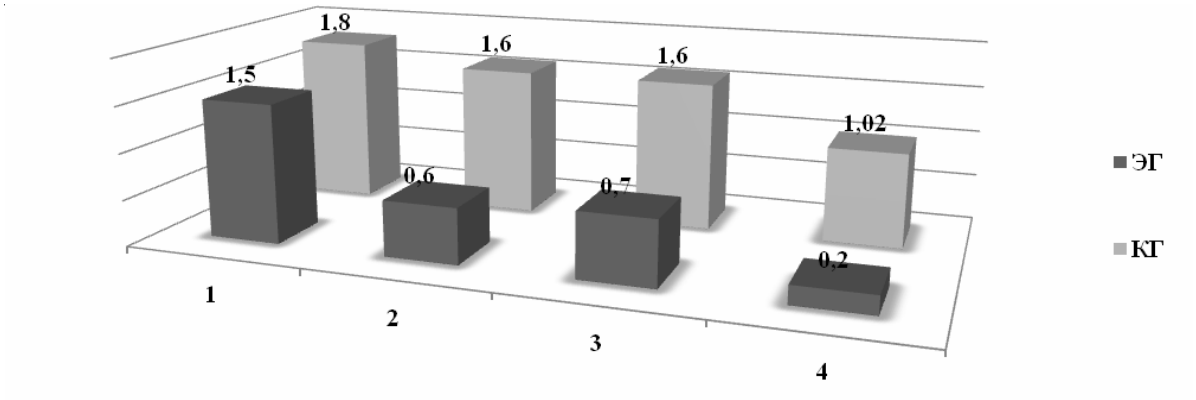


Рисунок 5. – Динамика асимметричности осанки в основной стойке в ЭГ и КГ (см)

За период эксперимента асимметричность осанки в ЭГ практически приблизилась к нулю, что выразилось в достоверном изменении разницы расстояний от конца среднего пальца правой и левой рук до пола в основной стойке – на 86,7 % (с 1,5±0,91 до 0,2±0,4). При этом, сравнивая 2 и 3 этапы контрольных испытаний, достоверного увеличения в группе по данному показателю не произошло (разница 14,3 %; $p<0,05$), что свидетельствует не только о коррекционном воздействии комплексной методики, но и о сохранении двигательного стереотипа осанки на период каникул.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показали, что комплексное применение средств оздоровительных видов гимнастики в сочетании с последовательным включением в учебном семестре динамических, статодинамических и статических упражнений способствует уменьшению асимметричности в проявлении статической силовой выносливости боковых мышц туловища на фоне положительной динамики силовых показателей мышц спины и живота у студенток с фронтальными нарушениями осанки. Это позволяет адаптировать студенток к длительным статическим нагрузкам в учебном процессе и способствует формированию навыка правильного положения тела в пространстве.

Литература:

1. Ачкасов, В.В. Влияние умственного труда на качество жизнедеятельности человека / В.В. Ачкасов // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы международной научно-практической конференции, 18-25 июня 2006 г. – Иркутск, 2006. - С. 22-23.
2. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – № 9 (67). – С. 29-34.
3. Забалуева, Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С. 51-54.
4. Забалуева, Т.В. Педагогические аспекты формирования возрастной осанки человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 5(51). – С. 27-31.
5. Кузнецов, С.В. Изометрические упражнения в уроках физкультуры студентов / С.В. Кузнецов, Ю.А. Петров, В.А. Лазебный // Физическая культура студентов. Материалы 56-й межвузовской научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга. – СПб: «Олимп – СПб», 2007. С 45-47.
6. Мусакаев, М.Б. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М.Б. Мусакаев, А.З. Зиннатнуров // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 8. – С. 20-21.
7. Эрденко, Д.В. Коррекция нарушений осанки во фронтальной плоскости средствами восточной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра / Д.В. Эрденко, С.Н. Попов, О.В. Козырева // 12 международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26-28 мая 2008 г. материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - Т. 2. - С. 284-285.
8. Эрденко, Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук (13.00.04, 14.00.51) / Эрденко Д.В. – Москва, 2009. – 23 с.

Bibliography:

1. Achkasov, V.V. Vlijanie of brainwork on quality of ability to live of the person / V.V. Achkasov // Actual problems of preservation and strengthening of health of youth of Siberian region: materials of the international

scientifically-practical conference, on June, 18-25th, 2006 - Irkutsk, 2006. - P. 22-23.
2. Gorelov, A.A. To a question on necessity of working out of system mechanisms of maintenance of student's youth optimum impellent modes / A.A. Gorelov, V.I. Ljah, O.G. Rumba // Scientific-theoretical magazine «Scientific notes». - 2010. - № 9 (67). - P. 29-34.
3. Zabalueva, T.V. Law of formation of a bearing by physical training means // Physical training: education, formation, training. - 2006. - № 4. - P. 51-54.
4. Zabalueva, T.V. Pedagogical aspects of formation of an age bearing of the person//Scientific-theoretical magazine «Scientific notes». - 2009. - № 5 (51). - P. 27-31.
5. Smiths, S.V. Isometric of exercise in lessons of physical culture of students / C.B. Smiths, J U.A. Petrov, V.A. Lazebnyj // Physical training of students. Materials of 56th interuniversity scientifically-methodical conference on physical training of students of higher educational institutions of St.-Petersburg. - SPb: «The Olympus - SPb», 2007. - P 45-47.
6. Musakaev, M.B. Metodika of the combined employment in the course of physical training of students / M.B.Musakaev, A.Z. Zinnatnurov // The Theory and physical training practice. - 2008. - № 8. - P. 20-21.
7. Erdenko, D.V. Technique of use of east gymnastics at infringements of a bearing of students of liberal arts colleges: the author's abstract of the candidate of sciences (13.00.04, 14.00.51) / Erdenko D.V. - Moscow, 2009. - 23 p.

Информация для связи с авторами:
Солодянников Владимир Андриянович,
e-mail: volodia.solodyannickov@yandex.ru

ВАРИАНТЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ СТРУКТУР ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКОМ ВЫВИХЕ ПЛЕЧА

Толстых А.Л., *кандидат медицинских наук, ассистент кафедры травматологии и ортопедии,*
Кузнецова В.П., *кандидат медицинских наук, доцент кафедры травматологии и ортопедии,*
Кирчанов В.А., *заведующий отделением ортопедии ВОКБ №1*
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко





Аннотация.
Предложена классификационная матрица, содержащая варианты сочетаний повреждений костных и хрящевых структур, сухожилий ротаторной манжеты плеча, нервов плечевого сплетения, сопутствующих травматическому вывиху плеча. Показано, что выбор консервативного или оперативного способов вправления, методик, основанных на принципах ротации или вытяжения, должен базироваться на точном знании всех особенностей вывиха.

Ключевые слова: плечевой сустав, травматический вывих, варианты повреждений.

INJURY OF SHOULDER JOINT STRUCTURES VARIANTS CAUSED BY TRUMATIC SHOULDER DISLOCATION

Tolstykh A.L., *candidate of medical science, assistant of traumatology and orthopedics department,*
Kuznetsova V.P., *candidate of medical science, associate professor of traumatology and orthopedics department,*
Kirchanov V.A., *head of orthopedics in-patient unit of Voronezh State Clinical Hospital №1*
Voronezh State Medical Academy name N.N. Burdenko

Abstract.
The classification matrix is submitted, that contains variants of bone and cartilage structures, rotatory cuff tendons and brachial plexus nerves injuries multiplication, concomitant with traumatic shoulder dislocation. It is shown that choice between conservative and operative diaplasis, as methods based on rotation and tration principles, should rely on all dislocation features.

Key words: shoulder joint; traumatic dislocation; injury variants.

С учетом роста травматизма, обусловленного увеличением темпа жизни, повышением техногенной нагрузки и другими медико-социальными причинами, ежегодный объем численности контингента пациентов с травматическими вывихами плеча не будет иметь тенденции к сокращению (Краснов А.Ф., Ахмедзянов Р.Б., 1991).

Теоретические постулаты свидетельствуют о возможности того, что дислокация плечевой кости относительно суставной впадины лопатки при травматическом вывихе плеча может сопровождаться повреждением структурных элементов самого сустава – разрывом капсулы, переломами костных и хрящевых структур, разрывами вращательной манжеты плеча. Современные технологии диагностики позволяют выявить мельчайшие повреждения мягкотканых и костных структур, однако для их полноценного использования есть достаточно существенные препятствия. В остром периоде, до вправления вывиха плеча, моторное возбуждение пациента, обусловленное наличием выраженного болевого синдрома, препятствует выполнению УЗИ, КТ, МРТ. После процедуры вправления, на фоне существенного снижения выраженности болевого синдрома, диагностику повреждений структур плечевого сустава считают законченной. Однако, такая точка зрения, общепринятая во врачебной практике, не находит подтверждения на фоне многочисленных сообщений в литературе о большом объеме жалоб пациентов на нестабильность плечевого сустава, боли, сопровождающие ближайший и отдаленный периоды после вправления вывиха (Миронов С.П., Архипов С.И., 2002). Такой упрощенный подход к диагностике особенно отражается на продолжительности и качестве восстановительного периода в ситуациях, требующих занятий тяжелым физическим трудом, спортом. Для спортсменов недостатки в диагностике повреждений плеча при вывихе, влекущие за собой неверно выстроенную тактику лечения, сопряжены с потерей функциональности сустава, прекращением спортивной карьеры.

На наш взгляд, прежде всего, необходимо рассмотреть сочетания различных вариантов повреждений структур плечевого сустава, сопутствующих свежему травматическому вывиху.

Цель исследования: разработать классификацию, необходимую для обоснования выбора консервативной или оперативной тактики вправления. Классификация позволит подобрать наиболее эффективную методику вправления, грамотно составить схему реабилитации пациента после вправления вывиха, послужит обоснованием для назначения объема исследования плечевого сустава на этапах реабилитации.

Пациенты и методы.

В исследование включены 181 пациент с травматическим вывихом плеча (см. табл.1)

Таблица 1.

Общая характеристика исследуемого контингента

Группа пациентов	женщины			мужчины		
	колич.	средний возраст (годы)	диапазон колебаний (min - max)	колич.	средний возраст (годы)	диапазон колебаний (min - max)
свежие вывихи плеча	83	39	18,3 – 45,1	98	26	17,1 – 43,8

Средний возраст пациентов составил 39 лет для женщин и 26 лет для мужчин с диапазоном колебаний 17-45 лет.

В остром периоде все пациенты были обследованы клинически, рентгенологически. Особое внимание было уделено результатам контрольного, после вправления, клинического, рентгенологического и ультразвукового исследования.

Клинические симптомы до вправления оценивали по общепринятым стандартам. При контрольном исследовании сразу после вправления и через 4-6 недель после вправления вывиха оценивали неврологическую симптоматику повреждения ветвей плечевого сплетения, функциональную симптоматику повреждения вращательной манжеты плеча – симптом Леклерка и симптом «падающей руки».

С учетом совокупности повреждений костных, хрящевых, капсульно-связочных и нервных структур принимали решение о необходимости выполнения МРТ-исследования, электромиографии для уточнений характера и объема повреждений, а так же выбора тактики лечения. Все исследования повторяли через 4-6 недель после вправления вывиха.

Помимо рутинного анализа рентгенограммы отмечали совпадение центров ротации в плечевом суставе, размер субакромиального пространства.

Диагностированные нами повреждения легли в основу классификационного графа, позволяющего группировать повреждения структур плечевого сустава для назначения эффективного лечения, отслеживания динамики процесса регенерации, составления индивидуальной программы ведения реабилитационного периода.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы составили классификационные матрицы повреждений структур плечевого сустава при травматическом вывихе.

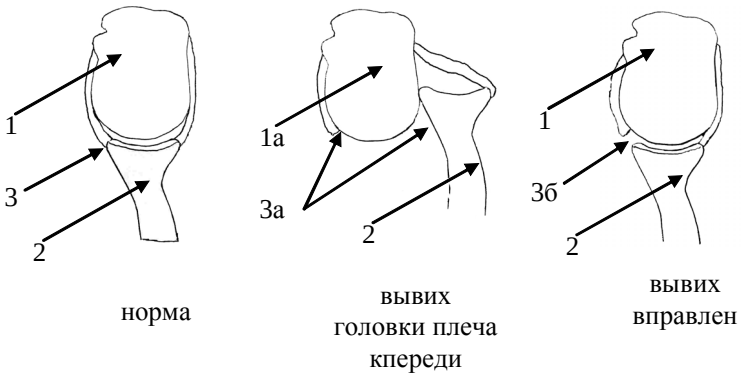


Рис. 1. Взаимное расположение элементов плечевого сустава в норме, при передних травматических вывихах и после их вправления.

Обозначения: 1 – головка плеча; 2 – суставной отросток лопатки; 3 – крепление капсулы сустава к суставной губе в передне-нижнем отделе; 1а – головка плеча смещена кпереди; 3а – капсула сустава и суставная губа повреждены (повреждение Банкарта 1-2); 3б – сохраняется повреждение передне-нижнего отдела капсулы и суставной губы после вправления.

На рис. 1 представлена схема взаимного расположения компонентов плечевого сустава в норме, при переднем травматическом вывихе плеча и после его вправления в случае минимальных повреждений структур плечевого сустава – разрыва суставной капсулы.

Во всех случаях передних травматических вывихов смещение головки плеча относительно суставного отростка лопатки приводит к разрыву капсулы в передне-нижнем отделе. Кроме того, практически во всех случаях при травматическом вывихе плеча дополнительные обследования при помощи УЗИ подтверждают наличие повреждений Банкарта.

Вывихи, представленные на рис. 1, можно охарактеризовать как неосложненные, для их вправления применимы многие известные методики.



Рис. 2. Вывих плеча, осложненный повреждением наружных ротаторов.

Обозначения: 1 – отрыв сухожилия ротатора; 2 – суставной отросток лопатки; 3 – головка плеча.

Рисунок 2 демонстрирует один из вариантов, сопутствующих вывиху повреждений – отрыв сухожилия наружных ротаторов и перелом большого бугорка. Смещение головки сустава кпереди часто сопровождается частичным или полным повреждением сухожилий надостной, подостной и малой круглой мышц. Для отслеживания наличия и коррекции такого рода повреждений после вправления необходимо в обязательном порядке провести оценку клинического симптомокомплекса повреждения ротаторов, а именно отследить наличие симптома Леклерка, симптома «падающей руки», провести прицельную УЗ-диагностику на предмет наличия повреждений наружных ротаторов и степени их выраженности. В зависимости от наличия и тяжести повреждений этих структур формируют тактику дальнейшего лечения.

Если по данным УЗИ функциональная целостность сухожилия сохранена, то наиболее целесообразным является консервативное лечение с иммобилизаций и отведением во фронтальной плоскости 65˚ и 35˚ в горизонтальной плоскости.

Если выявлены симптомы «падающей руки» и Леклерка и данные УЗИ подтверждают наличие повреждений ротаторов – рекомендуют оперативное лечение в ближайшие после вывиха сроки.

Возможен вариант сочетания травматического вывиха плеча и импакции костной ткани – импрессионными переломами или повреждениями Хилла-Сакса (рис. 3).



Рис. 3. Передний травматический вывих с импрессионным переломом головки плеча.

Обозначения: 1 – импрессионный перелом; 2 – суставной отросток лопатки; 3 – головка плеча.

Диагностика такого вида повреждения по рентгенограмме представляется затруднительной. Однако проведение простого диагностического приема, выполненного до вправления, а именно оценка вовлечения в ротационные движения плеча лопатки, позволяет предположить наличие вдавленного перелома. В этом случае при вправлении нельзя использовать методику Кохера и другие варианты вправления на основе ротационных движений.

Более сложный вариант вывиха с импрессионным переломом представляет собой сочетание повреждений Хилла-Сакса и повреждения вращательной манжеты плеча.

Повреждения включают разрыв капсулы сустава, импрессионный перелом, отрыв ротаторов. Диагностическая трудность выявления повреждения сухожилия наружных ротаторов заключается в невозможности выявления их на рентгенограмме. В случае варианта с переломом большого бугорка рентген-диагностика сложностей не представляет.

Клинически необходимо провести диагностический прием по оценке вовлечения в ротационные движения плеча лопатки. Как и в описанном выше случае, категорически не рекомендуется при наличии подозрений на вдавленный перелом использовать методики вправления на основе ротационных движений. В случае фиксации головки плеча к лопатке местом вдавления попытка выполнения врачом ротационных движений часто приводит к перелому по хирургической шейке плеча.

После вправления необходимо провести клинические приемы диагностики целостности ротаторов: симптом Леклерка, симптом «падающей руки». Наличие их требует обязательного проведения УЗ-диагностики. При совпадении результатов клинического и УЗ-обследования, подтверждающих разрыв ротаторов, следует рекомендовать оперативное лечение.

При отсутствии подтверждения клинических симптомов данными УЗ-диагностики рекомендовано консервативное лечение.



Рис. 4. Перелом переднего или передне-нижнего края суставного отростка лопатки в сочетании с повреждением сухожилия наружных ротаторов или в сочетании с переломом большого бугорка при переднем травматическом вывихе плеча.

Обозначения: 1 – перелом гленоида (повреждение Банкарта 3-4); 2 – суставной отросток лопатки; 3 – головка плеча.

С разрывом капсулы сустава может сочетаться перелом суставного отростка лопатки.

В своей клинической практике мы часто встречали наличие такого повреждения, не диагностиро-

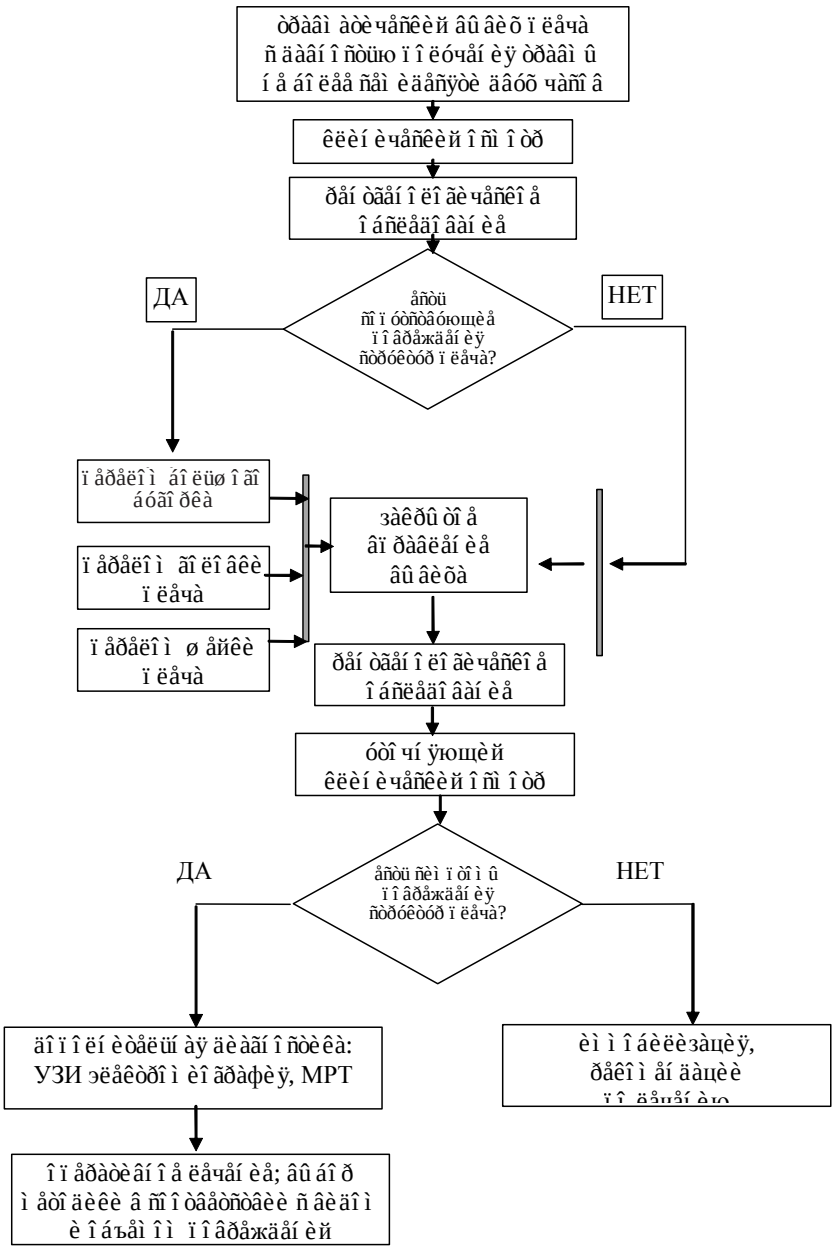


Рис. 5. Алгоритм проведения диагностических процедур и выбора тактики лечения пациентов с травматическим вывихом плеча.

ванного своевременно при оперативном лечении привычного вывиха плеча.

При выполнении рентгенограммы перелом суставного отростка лопатки проекционно наслаивается на шейку суставного отростка, что делает невозможным его четкую визуализацию. Выполнение МРТ в случае свежего вывиха технически затруднено из-за болевого синдрома, сопровождающегося беспокойными хаотичными движениями пациента.

Отсутствие акцента на возможность сочетаемых, трудно диагностируемых повреждений компонентов плечевого сустава в существующих рекомендациях по диагностике, вправлению и реабилитации травматических вывихов плеча приводит к большому проценту рецидивов в форме привычных вывихов плеча.

Одним из вариантов повреждений, сопровождающих травматический вывих плеча, является повреждение суставного отростка лопатки в сочетании с отрывом ротаторов.

Заподозрить такое повреждение можно на основании клинических симптомов повреждения вращательной манжеты плеча, проверенных сразу после вправления вывиха. Более широкие исследования, включающие УЗИ- и МРТ-диагностику, позволяют уточнить объем повреждений плечевого сустава.

В общем виде схему диагностики и выбора оперативной или консервативной тактики лечения травматического вывиха плеча можно представить в следующем виде (рис. 5).

Выводы. Учет представленных нами вариантов возможных сочетаний повреждений структур плеча при травматическом вывихе предусматривает расширенное обследование сразу после вправления вывиха, включающее оценку клинических данных, ультразвуковое исследование, МРТ, электромиографию. Диагностика повреждений структур плечевого сустава при травматическом вывихе и выбор тактики лечения согласно разработанными нами алгоритму позволяет качественно восстановить функцию сустава, что особенно важно для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и спортом.

Литература:

1. Миронов, С.П. Атлас артроскопической хирургии плечевого сустава / С.П. Миронов, С.В. Архипов. - М.: ЛЕСАРарт, 2002. - 176 с.
2. Краснов, А.Ф. Нестабильность плечевого сустава при привычном вывихе плечевого сустава / А.Ф. Краснов и др. // Ортопед., травматол., протезир. 1991. - ¹ 10. - С. 58-63.
3. Murray I.R., Ahmed I., White N.J., Robinson C.M. Traumatic anterior shoulder instability in the athlete / / Scand J Med Sci Sports. 2012 Jun 28.

Bibliography:

1. Mironov, S.P. Atlas of shoulder joint arthroscopic surgery / S.P. Mirinov, C.V. Arkhipov. – LESARart, 2002. – 176 p.
2. Krasnov, A.F. Shoulder joint instability by habitual shoulder dislocation / A.F. Krasnov and others // Orthopedics, traumatology, prosthetics. 1991. - ¹ 10. – P. 58-63.

Информация для связи с авторами:
Кузнецова Валентина Петровна,
e-mail: 09ksi@mail.ru

О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

Биндусов Е.Е., *кандидат педагогических наук, профессор*
Московская государственная академия физической культуры
Лагутин А.Б., *кандидат педагогических наук, доцент*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма





Аннотация.
В статье рассматриваются вопросы развития гимнастики в России. Проводится сравнительный анализ социальной значимости спортивной и общей гимнастики в стране. Даётся один из вариантов приобщения молодёжи к занятиям гимнастикой через создание Федерации общей гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика, Гимнастрада, федерация, массовые гимнастические выступления.

ON THE PROSPECTS OF THE GYMNASTICS DEVELOPMENT IN RUSSIA

Bindusov E.E.
Moscow State Academy of physical culture
Lagutin A.B.
Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism

Abstract.
In article questions of development of gymnastics in Russia are considered. The comparative analysis of the social importance of sports and general gymnastics in the country is carried out. One of options of familiarizing of youth to occupations by gymnastics through creation of Federation of the general gymnastics is given.

Key words: gymnastics, gymnastics festival, federation, mass gymnastic actions.

Хорошо известно: спортивная гимнастика – один из самых зрелищных, красивых и динамичных видов спорта. Это одна из спортивных дисциплин, входящих в программу летних Олимпийских игр постоянно, начиная с 1896 г. Однако за последние 40-50 лет популярность в России этого вида спорта, когда-то доступного для людей с обычным уровнем физического развития, резко упала. Не будем вдаваться в анализ причин, повлиявших на резкое сокращение занимающихся спортивной гимнастикой, они хорошо известны специалистам этого вида спорта. Попробуем осветить вопросы о значении, о месте гимнастики в современной спортивной жизни России. Обращаем внимание – ***гимнастики***, в широком понимании этого термина, в отличие от более узкоспециализированной спортивной гимнастики.

Для начала небольшой исторический экскурс. Не секрет, что до конца XIX века под термином «гимнастика» понимали любую форму физической активности человека. То, что сейчас мы называем фехтованием, борьбой, лёгкой атлетикой, двести и более лет назад называлось гимнастикой. И лишь формирование и создание международных федераций, МОК, позволило выделить существующие виды спорта как самостоятельные.

Называя в 50-60-х годах второй половины XX-го века гимнастику «основой советской системы физического воспитания», мы прежде всего имели в виду спортивную, снарядовую гимнастику. Ориентация спортивного движения в обществе «развитого социализма» на спорт высших достижений очень быстро привела к тому, что к концу 70-х годов спортивная гимнастика стала элитарным видом спорта, доступным для людей со значительно выше среднего физическими возможностями. К тому же, как «медалеёмкий» вид спорта, спортивная, ставшая к тому времени профессионально-ориентированной, гимнастика «проедала» все выделяемые на её развитие государственные ресурсы, ничего не оставляя для инвестиций в массовые формы. Отсюда одна из причин резкого падения численности занимающихся гимнастикой в возрасте старше 20 лет, уже не представлявших ин-

тереса для большого спорта. Занятия же более простой и доступной «основной» гимнастикой, дающей огромный оздоровительный эффект, были сведены на нет и практически забыты.

Совершенно другим путём шло развитие гимнастики в мировом сообществе. Во всём мире занятия любым видом физической активности (читай видом спорта) опираются на клубную, общественно-ориентированную систему организации физического воспитания населения, культивирующую преимущественно оздоровительные и спортивно-массовые виды физкультурной активности.

Анализ зарубежного опыта показывает, что гимнастические клубы (не путать с аналогичными формами фитнес-индустрии) преимущественно делятся на две категории. Первую категорию представляют клубы, деятельность которых сосредотачивается на подготовку силами своих занимающихся показательных выступлений и зрелищно-массовых постановок с использованием средств гимнастики, вторую – клубы, развивающие спортивно-массовые виды гимнастики, позволяющие сочетать занятия спортом с учебной или производственной деятельностью (например, акробатическая гимнастика, фитнес-аэробика, массовая снарядовая гимнастика, эстетическая гимнастика, фитнес-аэробика, акробатический рок-н-рол, черлидинг (Cheerleading), скипинг (skipping) прыжки в скакалку, командная гимнастика (TeamGym) и многие другие). Численность таких клубов может достигать, как например, в маленькой Швейцарии тысячи и более. А в сравнительно небольшой по нашим меркам Дании успешно действуют более 130 гимнастических клубов, культивирующих командную гимнастику и акробатику с детьми и взрослыми от 5 до 50 лет. Деятельность таких гимнастических клубов позволяет воспитывать в человеке социально приемлемые, неагрессивные формы поведения, разумно проводить досуг, расширять внутринациональные и международные контакты, используя для этого возможности, предоставляемые национальными и международными гимнастическими федерациями и союзами.

Если вернуться к шоу-гимнастике, то здесь нельзя обойти вниманием такой феномен, как Гимнастрады (с 1991 г. – Всемирные Гимнастрады), проводимые Международной федерацией гимнастики (ФИЖ), начиная с 1953 года, примерно раз в четыре года. Эти грандиозные гимнастические фестивали собирают для участия в показательных шоу-программах до 20-22 тысяч участников самого разного возраста более чем из 50 стран мира. Содержанием их выступлений служат самые разнообразные разновидности гимнастических упражнений с использованием разнообразных предметов и аппаратов, как собственно спортивного, так и двигательно-оздоровительного характера.

Здесь уместно привести слова Ю.Е. Титова, который, исполняя обязанности Президента ФИЖ, так оценивал значение Гимнастрад: «...ФИЖ способствует развитию этого многогранного движения – «массовая гимнастика». ФИЖ первый международный спортивный союз, который занимается и спортом высоких достижений и массовым спортом. Кульминационным пунктом этой деятельности является Гимнастрада».

Далеко не случайно большое внимание, которое уделяет Международная федерация гимнастики движению «Гимнастика для всех», ибо целями Гимнастрад, как вершины этого движения, являются: демонстрация достоинств и многообразия массовой гимнастики; поиск путей её развития во всём мире; создание у людей, занимающихся гимнастикой, радости и восхищения от «магии движений» и занятий гимнастическими упражнениями; распространение новейших направлений в развитии массовой гимнастики; объединение гимнастов и гимнасток всех стран, способствуя, таким образом, дружбе народов. Гимнастрады, как зеркало массовой гимнастики, дают возможность всем членам ФИЖ показать свои национальные особенности в развитии гимнастики.

С недавнего времени в промежутке между Всемирными Гимнастрадами ФИЖ начала проводить конкурсы гимнастических шоу-программ с определением клубов-победителей в различных номинациях, учитывающих возраст и количество участников представления (что ранее никогда не проводилось на Всемирных Гимнастрадах). Первый такой конкурс, прошедший под девизом «Гимнастика для вызова жизни», был проведён в 2009 г. в австрийском городе Дорнбирне, собрав более 50 клубов, представлявших, в основном, европейские страны. Победителей конкурса специально отобранные эксперты определяли по качеству и стилю исполнения программы, технической сложности включённых в неё упражнений, оригинальности композиционно-постановочных и хореографических решений.

Аналогичные формы массовой гимнастики развивает и Европейский гимнастический союз (UEG), проводя гимнастические фестивали «Eurogym» за год до и на следующий год после Всемирной Гимнастрады. Эти молодёжные гимнастические фестивали в большей степени привлекательны для гимнастических клубов, занимающихся с детьми и молодёжью от 10 до 20 лет. Они отличаются от Всемирных Гимнастрад наличием в своей программе мастер-классов по различным видам двигательной активности (в том числе и не совсем гимнастических – например, прыжки с шестом или бейсбол), участвовать в которых совершенно бесплатно могут все участники данного мероприятия. Первый Eurogym был проведён УЕЖ в Берлине в 1997 году.

Говоря об исторических корнях массовой гимнастики, нельзя обойти вниманием «Сокольские гимнастические слёты», проводившиеся как в буржуазной Чехии, так и в социалистической Чехословакии вплоть до конца 80-х годов прошлого века.

Во второй половине XIX столетия профессор эстетики и истории искусств Пражского университе-

та Мирослав Тырш создал националистическую буржуазную организацию «Сокол Чешский». Главной целью этого союза было объединение прогрессивно настроенной молодёжи для освобождения Чехии от австрийского гнёта. Заслуга М. Тырша и его огромный вклад в историю гимнастики обусловлены вводом специальной гимнастической формы, которая сохранилась в спортивной гимнастике до настоящего времени, строгим ритуалом (читай методикой) проведения занятий, введением в тренировку строевых упражнений. Не будем подробно останавливаться на особенностях сокольской гимнастики, скажем лишь, что кроме специальной обуви (чешки), гимнастического трико, оттянутых носков при выполнении упражнений, точного, строгого положения «доскока» при выполнении соскоков со снарядов, М. Тырш активно применял массовые гимнастические упражнения. Именно это средство, по мнению создателя сокольской системы гимнастики, поднимает дух единства, приучает к коллективным действиям, воспитывает патриотизм. Проводя свои слёты, «чешские соколы» собирали тысячи гимнастов, демонстрировавших свои выступления, отличающиеся простотой и слаженностью движений.

В советской России опыт чешской гимнастики был взят на вооружение организаторами физкультурных парадов, неизменно проходивших с 1931 по 1940 г. на Красной площади и собиравших до 130 тысяч участников, демонстрировавших, помимо высокого уровня чёткости и слаженности упражнений, отличные физические кондиции и высокий уровень физической подготовленности. В дальнейшем этот опыт пригодился при проведении массовых гимнастических выступлений на спортивных праздниках, посвящённых съездам партии, комсомола, открытию Спартакиад народов СССР, Фестивалей Молодёжи и студентов, Игр Доброй Воли, XX Олимпийских игр в Москве. Именно таким образом мы показывали всему миру массовость спорта в стране, коллективизм, патриотизм и ...великолепную режиссуру этих выступлений. Постановщиками таких праздников были заслуженные деятели искусств и спорта, среди которых И. Моисеев, Н. Серый, В. Губанов.

А как у нас обстоят дела с массовой гимнастикой в настоящее время?

В СССР подавляющее количество населения узнавало о влиянии гимнастики на здоровье человека только по радио-занятиям утренней гимнастикой. Только в середине 80-х годов прошлого столетия вдруг вспомнили (не без помощи иностранных актёров) о ритмической гимнастике, о йоге, цигун и других видах оздоровительной гимнастики, активно используемых за рубежом. Принятый Государственной Думой Закон «Об общественных организациях» стимулировал появление различного рода оздоровительных клубов, центров, студий, залов атлетической гимнастики, так называемых «качалок».

Но вместе с тем можно констатировать тот факт, что после развала СССР и роспуска Управления гимнастики Спорткомитета СССР до настоящего времени в России не существует органа общественного или государственного управления развитием массовой гимнастики, который бы собирал, систематизировал и распространял инновации и передовой опыт, появляющиеся в регионах, содействовал развитию сети клубов, проводящих занятия массовыми видами гимнастики с самым широким контингентом населения, собирал и распространял информацию о специалистах в структурной и спортивно-методической областях, организовывал повышение квалификации инструкторов массовых видов гимнастики, собирал и распространял учебники, специальные журналы и иную методическую литературу, посвящённую массовой гимнастике, а также проводил всероссийские фестивали гимнастики с привлечением всех категорий занимающихся этим замечательным видом спорта.

Существующие в настоящее время федерации по отдельным видам гимнастики, размежевавшиеся как удельные русские княжества перед татарским (просится – китайским!) нашествием, также как и раньше продолжают оставаться «конторами» при сборных командах страны. Озабоченные только тем, как отработать вложенные в них деньги налогоплательщиков, получив одну-две Олимпийские медали, затраты на которые, по оценкам специалистов, составляют несколько миллионов долларов (годовой бюджет не одной спортшколы), они мало заботятся о развитии массовой гимнастики, охватывающей не только учащихся спортшкол (читай – спортивные резервы большого спорта), но и подростков и взрослое население.

Вместе с тем, для многих людей, занимающихся гимнастикой, сильнейшим мотивом является, как говорится, желание «себя показать и самому посмотреть», продемонстрировав на публике свои гимнастические успехи. Такую возможность могло бы дать проведение гимнастических фестивалей, как это делается во многих странах мира (Германия, Швейцария, Италия и др.), а также участие во Всемирных Гимнастрадах и Европейских гимнастических фестивалях. Необходимо заметить, что делегации российских (советских) гимнастов участвовали в Гимнастрадах, проходивших в Амстердаме 1991 г., Лиссабоне 2003 г., Дорнбирне 2007 г., Лозанне 2011 г., однако участие российских спортсменов в этих мероприятиях состоялось исключительно благодаря усилиям отдельных энтузиастов гимнастики, тогда как ни одна из Всероссийских федераций по отдельным видам гимнастики никакого реального участия в подготовке выступлений российской делегации не оказала. Да и какое впечатление может произвести выступление 40 российских гимнастов в сравнении с массовым действом делегаций Швейцарии, Германии, Финляндии, например, насчитывающих более полутора тысяч человек. В программу Мировых Гимнастрад всегда включаются так называемые «национальные вечера». Суть этого представления заключается в довольно продолжительном гимнастическом «концерте», в котором принимают участие

представители конкретной страны. Как правило, это гимнастическое представление смотрят огромное количество участников и гостей Гимнастрады (6 – 8 тысяч зрителей). Количество участников таких вечеров порой около тысячи. Эти вечера характерны использованием нестандартных гимнастических снарядов и оборудования, различными световыми эффектами, интересным музыкальным сопровождением, оригинальной режиссурой. Как ни странно, практически все Европейские страны такие вечера устраивают, кроме одной из самых сильных «гимнастических» держав Мира – России. Очень трудно объяснить коллегам из других стран, почему так. Приходится отшучиваться или придумывать сказочные причины. И ещё об одной неписаной традиции этих форумов. Зрители всегда стоя приветствуют окончание выступления команды, показавшей великолепное мастерство. К чести сказать, всегда выступление Российской команды, состоящей из студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, заканчивалось длительной овацией стоящих зрителей.

Анализируя всё сказанное, напрашивается ряд вопросов, ответы на которые пока не найдены. Почему государство, декларирующее развитие массового спорта и физической культуры, никак не помогает и не стимулирует это движение? Почему участие Российских спортсменов в Гимнастрадах никак и нигде не освещается? Думаем реально и по силам любой школе (не говоря уже о вузе) зимой подготовить выступление и летом поехать и показать его таким же сверстникам. Кстати, недельная поездка в Европу на Гимнастраду стоит чуть больше тысячи долларов. Конечно такая поездка станет стимулом для молодых людей. И возможно спасёт многих от иглы..., привяжет к спорту и физической культуре. Безусловно, прежде чем выходить на международную арену, необходимо провести внутренний, Российский фестиваль, посмотреть на участников, скорректировать выступления. Но и здесь масса трудностей, в основном, конечно, финансового плана. Проезд, размещение, аренда зала и прочее, хорошо знакомое специалистам спорта. Но как бы там ни было, считаем такой путь развития массовой гимнастики перспективным. Беседы с отечественными специалистами массовой физической культуры позволяют утверждать, что в России есть всё, чтобы привлечь молодых людей к занятиям такой гимнастикой. Ежегодно вузы физической культуры выпускают сотни специалистов по гимнастике, режиссёров массовых спортивных праздников и выступлений, спортивных менеджеров.

Предполагаемый путь вхождения России в элиту стран, реально развивающей и пропагандирующей массовую гимнастику, видится через новую федерацию. Пусть федерации по видам спорта продолжают заниматься своим основным делом – готовят чемпионов и снимают богатый «урожай» медалей на Олимпийских играх и Чемпионатах Мира и Европы. Очевидно, настала пора создать федерацию ***массовой гимнастики.*** Такое объединение энтузиастов и специалистов гимнастики поможет во многом. Во-первых, это популяризация массовой гимнастики, во-вторых, как следствие привлечения молодых людей к занятиям, в-третьих, это совершенно новое «звучание» России на международной арене. В конце концов, такая федерация будет служить простым координатором действий и развития массовой гимнастики. Вполне вероятно, что родители школьника предпочтут занятия именно такой гимнастикой, а не спортивной. Безусловно это, как и любое другое новое дело, влечёт массу трудностей и барьеров и здесь без помощи государства, конечно, не обойтись. Но главным аргументом полезности и необходимости такой федерации будет не извлечение прибыли от занимающихся, не оказание им услуг различного плана и характера (как в фитнес-центре или аналогичном клубе), а реальное отвлечение молодёжи от улицы, пропаганда активного, здорового образа жизни и, конечно, здоровье.

Заканчивая краткий анализ перспективы развития гимнастики в России, хочется сказать, что команды стран нашего ближнего зарубежья давно принимают участие в Гимнастрадах. Участники и руководители команд грамотно используют национальный колорит своих стран. Очевидно на следующем Форуме, в Хельсинки, в 2015 и Российской команде надо показать яркое, содержательное представление хотя бы пятьюстами участниками.

Литература:

1. Гимнастика. Журнал Федерации спортивной гимнастики России. - М.: 2010-2012.
2. Лотоненко, А.В. Молодежь и физическая культура: монография / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Молодежь и физическая культура. - М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. - 317 с.
3. Петров, Б.Н. Массовые выступления на стадионе: монография / Б.Н. Петров // Массовые выступления на стадионе. – Л., 1969.
4. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал // Физкультурные праздники и зрелища. – М.: ФиС, 1977.
5. Сайт FIG (Международной Федерации гимнастики) www.fig-gymnastics.com

Bibliography:

1. Gymnastics. Magazine of Federation of gymnastics of Russia. - M: 2010-2012.
2. Lotonenko, A.V. Youth and physical culture: Monograph / A.V.Lotonenko, E.A.Stebletsov // Youth and physical culture. - M: “Physical culture, science and education”, 1996. - 317 p.
3. Petrov, B. N. Mass actions at stadium / B. N. Petrov // Mass actions at stadium. – Monograph. - L., 1969.
4. Segal, M. D. Sports holidays and show / M.D.Segal / / Sports holidays and shows. – M: FIS, 1977.
5. Site FIG (The international Federation of gymnastics) www.fig-gymnastics.com

Информация для связи с авторами:
Биндусов Евгений Евгеньевич,
e-mail: bindusov50@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-14 ЛЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ НА ОСНОВЕ АСИММЕТРИИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Козлов Я.Е., *старший преподаватель,*
Ежова А.В., *кандидат педагогических наук, доцент*
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)





Аннотация.
В статье рассматривается влияние методики, основанной на обучении техническим приемам владения мячом с учетом асимметричности развития моторной функции на уровень физической подготовки юных футболистов с учётом возрастной специфики.

Ключевые слова: двигательный навык, физические качества, тренировочный процесс, нагрузка.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPARATION OF 11-14 YEARS OLD FOTBALLERS WHILE IMPROVING BALL KEEPING TECHNIQUE BASED ON ASSYMCTRIC DEVELOPMENT OF MOTORIES

Kozlov Y.E., *senior Lecturer,*
Yezhov A.V., *PhD, Associate Professor*
Voronezh State Institute of Physical Education, Voronezh

Abstract.
The article considers the methodic influence based on training ball reaping technique (skills) considering asymmetric growth ob motorics upon the young footballers physical development with age specification taken into account.

Key words: motion skill, physical qualities, training process, loading.

Введение. Общая физическая и техническая подготовленность на ранних этапах становления футболиста является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие двигательных навыков и физических качеств, необходимых юному спортсмену в процессе совершенствования спортивного мастерства [3].

Успешность тренировочного процесса с юными спортсменами во многом зависит от своевременности применения различных средств тренировочного воздействия и целесообразной их дозировки. При определении норм двигательной активности необходима строгая дифференцировка в соответствии с возрастом. Учет возрастных особенностей развития двигательных качеств в первую очередь необходим для определения эффективности методики их совершенствования и определения допустимых тренировочных нагрузок [1].

В процессе физического воспитания и спортивной тренировки детей и подростков необходимо постоянно осуществлять контроль уровня физической подготовленности занимающихся. Осуществление педагогического контроля позволяет следить за динамикой развития основных физических качеств, способствует созданию мотивации к занятиям, приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса [2].

Цель нашего исследования – изучить влияние разработанной методики тренировки юных футболистов на уровень развития физических качеств. Для этого был проведен сравнительный анализ результатов тестирования спортсменов экспериментальной группы с результатами, показанными футболистами контрольной группы. Исходя из цели, были поставлены задачи: проанализировать изменения

показателей скоростных способностей и изучить проявление скоростно-силовых качеств в ходе работы по экспериментальной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. Контрольно-педагогические испытания проводились в течение трехлетнего педагогического эксперимента дважды в год. В результате получено шесть срезов, характеризующих динамику уровня физической подготовленности юных футболистов.

Тестирование проводилось в спортивном зале или на футбольном поле, в одних и тех же условиях, после стандартной разминки (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения), схема выполнения теста не менялась.

Одним из основных двигательных качеств, определяющим успешность игровой деятельности футболиста, является быстрота. Рассматриваемый период онтогенеза является благоприятным для развития данного качества. В футболе под быстротой понимают способность футболиста выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Для контроля уровня развития быстроты использовалось такое упражнение, как бег 30 м со старта и с ходу, для определения уровня скоростной выносливости – бег 300 м.

Первоначальные результаты в беге на 30 м со старта составляли 5,1±0,04 и 5,0±0,05 с у юных спортсменов 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп соответственно. В беге на 300 м юные спортсмены показали в контрольной и экспериментальной группе результаты 62,3±1,3 и 61,9±1,4 с соответственно. Это соответствует возрастным нормативам физической подготовленности юных футболистов и указывает на однородность исследуемых групп по исходному уровню физической подготовленности (табл. 1).

Многие авторы обращают внимание, что освоению детьми рациональной техники способствует акцентирование внимания на скоростно-силовой подготовке.

Анализу проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спортивной деятельности посвящено множество работ, однако недостаточно исследований, которые экспериментально обосновывают эффективные методы их развития.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юных футболистов 11-12 лет до начала педагогического эксперимента

Тåñòû	КГ M±m	ЭГ M±m	t	ð
Бåã 30 ì , ñ	5,1±0,04	5,0±0,05	0,318	>0,05
Бåã 300, ñ	62,3±1,3	61,9±1,4	0,129	>0,05
Ïðûжîê â äëèíó ñ ì åñòà, ñì	177,5±4,7	180,4±4,2	0,354	>0,05

Рассмотрим динамику результатов, показанных юными спортсменами в данных тестовых упражнениях (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет контрольной и экспериментальной групп

Тåñòû	1 òåñòèðîâàíèå	КГ M±m	ЭГ M±m	t	ð
Бåã 30 ì ñ/ñ, ñ	1	5,1±0,04	5,0±0,05	0,372	>0,05
	2	5,0±0,02	4,8±0,04	2,198	**<0,05**
	3	4,9±0,08	4,7±0,05	0,962	>0,05
	4	4,7±0,05	4,5±0,05	2,285	**<0,05**
	5	4,6±0,04	4,4±0,03	0,725	>0,05
	6	4,5±0,03	4,3±0,04	2,497	**<0,05**
Бåã 300 ì , ñ	1	66,3±1,3	67,9±1,4	0,250	>0,05
	2	65,6±3,4	66,6±1,5	1,056	>0,05
	3	65,0±2,6	65,4±1,3	1,089	>0,05
	4	64,6±1,8	64,1±1,3	1,113	>0,05
	5	64,8±1,2	63,4±1,6	0,839	>0,05
	6	63,3±1,3	62,1±1,3	0,492	>0,05

Ïðûæîê â äëèíó ñ ìåñòà, ñì	1	177,5±4,7	180,4±4,2	0,673	>0,05
	2	179,4±4,5	184,3±4,8	0,734	>0,05
	3	183,6±3,7	187,3±5,2	1,586	>0,05
	4	187,1±2,9	194,7±4,0	2,398	**<0,05**
	5	192,4±3,1	199,1±4,2	2,950	**<0,05**
	6	196,5±2,7	203,4±3,7	2,730	**<0,05**

Игровая деятельность футболиста предусматривает большое количество ускорений, рывков, бега из различных исходных положений. Поэтому уровень развития скоростных качеств определялся на основании результатов бега на 30 м.

В течение педагогического эксперимента наблюдалась положительная динамика скоростных качеств. Через 6 месяцев мальчики экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы ($p<0,05$) по результатам бега на 30 метров. Достоверные различия также наблюдаются через 24 и 36 месяцев занятий, что обусловлено целенаправленной подготовкой к соревновательному сезону и преимущественным развитием скоростных способностей, которые отчасти определяют спортивный результат.

Следует отметить более интенсивное снижение вариативности результатов в беге на 30 м у юных футболистов экспериментальной группы. Если до начала педагогического эксперимента коэффициент вариации по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах составлял 11,8 и 11,5%, то по окончании эксперимента – 9,8 и 6,2%, соответственно.

В беге на 300 м наблюдается сходная тенденция изменения результатов, как и в беге на 30 м. Результат в контрольной группе изменился с 66,3±1,3 до 63,3±1,3, относительный прирост за три года составил 4,63%. В экспериментальной группе, соответственно, с 67,9±1,4 до 62,1±1,3, относительный прирост за три года составил 8,92%. В течение этапа исследования наблюдалось незначительное ускорение прироста в период с 12,5 до 13 лет.

Важнейшими физическими качествами, способствующими росту мастерства спортсменов, являются скоростно-силовые. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка в среднем школьном возрасте создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоническому развитию детей.

Влияние разработанной методики тренировки юных футболистов на уровень развития скоростно-силовых качеств оценивалось нами на основании результатов прыжка в длину с места. Этот тест является часто используемым исследователями и тренерами, что позволяет сопоставить полученные результаты с данными литературы.

На протяжении первого года эксперимента прирост результатов, показанных в прыжке в длину с места мальчиками контрольной группы, был выше, чем у мальчиков экспериментальной группы, хотя различия не достигали статистически значимого уровня.

Более высокий прирост результатов теста в контрольной группе был вызван направленностью тренировочного процесса на общую физическую подготовку, что предусмотрено программой ДЮСШ. Однако через 18 месяцев юные спортсмены обеих групп показали практически одинаковые результаты в прыжке в длину с места, а по окончании трехгодичного эксперимента участники экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы по уровню развития скоростно-силовых способностей ($p<0,05$). Если у мальчиков контрольной группы средний результат составлял 196,5±2,7 см, то в экспериментальной группе – 203,4 см. За трехлетний период интенсивность прироста скоростно-силовых показателей в контрольной группе составляла 10,16%, в экспериментальной – 11,99%.

Определение относительного прироста результатов показало, что под влиянием дополнительных средств, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами экспериментальной группы, прирост результатов, по сравнению с контрольной, более значителен (табл. 3).

Таблица 3

Темпы прироста (%) результатов тестовых упражнений за период эксперимента у юных футболистов 11-14 лет экспериментальной и контрольной групп

Òåñòû	КГ M±m	ЭГ M±m
Бåã 30 ì , ñ	12,5	12,9
Бåã 300, ñ	4,63	8,92
Ïðûæîê â äëèíó ñ ìåñòà, ñì	10,16	11,99

Заключение. В ходе педагогического эксперимента установлена положительная динамика в воспитании основных физических качеств, необходимых футболисту для успешного осуществления соревновательной деятельности. У детей экспериментальной группы, занимающихся по разработанной методике, отмечено преимущество в развитии скоростных и скоростно-силовых способностей (в беге на 30 м – на 12,9%, в прыжках в длину с места – на 11,92%, в беге на 300 м – 8,92%). Темпы прироста у испытуемых контрольной группы были значительно ниже, причем в беге на 30 м и прыжках в длину различия достоверны.

Литература:

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [текст]/ Пер. с итал. / Хорст Вайн. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 183 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [текст]/ М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Куликов, И.П. Организация и методика общей и специальной подготовки юных футболистов: учеб. пособие [текст]/ И.П. Куликов, М.С. Данилов, В.П. Литвинов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Воронеж. гос. техн. ун-т. - Воронеж: Воронеж. гос. техн. ун-т, 2005. - 86 с.

Bibliography:

1. Vine, H. (2004) How to learn to play football: School of technical skill for young: Moscow, Russian Federation.
2. Godik, M.A. (2006) Physical fitness football: Moscow, Russian Federation.
3. Kulikov, I.P. (2005) Organization and method of general and specialized training of young players: studies. Manual:Voronezh, Russian Federation.

Информация для связи с авторами:
Козлов Ярослав Евгеньевич,
Ежова Алла Витальевна,
e-mail: yarko73@mail.ru

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Винниченко А.В., *аспирант*
Курский государственный университет



Аннотация.
В работе на основе изучения специальной литературы и опроса тренеров выявлены наиболее типичные упражнения, используемые для развития координационных способностей у юных баскетболистов. Определена тенденция в применении средств физической культуры для развития координационных способностей у юных баскетболистов, связанная с повышением опыта тренеров.

Ключевые слова: физическая подготовка, координационные способности, упражнения, юные баскетболисты.

EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Vinnichenko A.V., *post-graduate student*
Kursk State University

Abstract.
The most common exercises used for the development of coordination abilities of young basketball players were found out in this work on the basis of the special literature review and questioning of trainers. Tendency in use of means of physical culture for the development of coordination abilities of young basketball players, related to improvement of the trainers' experience was defined.

Key words: physical training, coordination, exercises, young basketball players.

Актуальность. Уровень технико-тактического мастерства баскетболистов за последнее время чрезвычайно вырос. Вместе с тем, нередко приходится наблюдать, как мастера высокого класса в самых ответственных моментах матча совершают неточные броски или передачи мяча партнерам. Эти факты свидетельствуют о том, что существует необходимость дальнейшего совершенствования методики развития координационных способностей у баскетболистов. В данной работе на основе опроса тренеров выявлены физические упражнения, применяемые для развития координационных способностей у юных баскетболистов.

Методика и организация исследования. Анкетный опрос проводился в 2012 году среди тренеров Курской и Белгородской областей. В нем участвовали 53 тренера по баскетболу, среди которых были 2 женщины, а остальные мужчины в возрасте от 21 до 58 лет. Средний стаж работы респондентов – 16,3 года (минимум стажа работы – 2 года, максимум – 38 лет). Стаж тренировки баскетболистов у тренеров немного меньше, чем общий трудовой стаж, и составляет в среднем 14,5 лет. Анкета включала серию контактных вопросов, закрытых, полузакрытых и открытых. Всего было включено 14 вопросов.

Результаты исследования и их анализ. Один из вопросов касался того, как респонденты расположили бы по степени важности для баскетболиста все базовые физические качества. В результате были получены следующие данные (Таблица 1).

Таблица 1

Расположение тренерами базовых физических качеств по степени их важности для баскетболистов

Ôèçè÷åñêèå êà÷åñòâà	Çàí ÿòî å ì åñòî	Ñðåäíå çí à÷åí è å ðåéòèí ãà
Бû ñòðî òà	1	1,7
Кî î ðäèí àöèî í í û å ñïî ñîá íî ñòè	2	2,2
Вû í î ñëèâî ñòü	3	2,7
Сèëà	4	3,7
Гèáêî ñòü	5	4,5

В ходе опроса выяснилось, что на первую позицию по степени важности тренеры ставят в тренировке баскетболистов и в игровой деятельности быстроту. Координационные способности они ставят тоже довольно высоко – на второе место после быстроты. Остальные базовые физические качества располагаются в следующем порядке: выносливость, сила, гибкость. Причем, если между координационными способностями относительно небольшой разрыв в показателе среднего значения рейтинга с быстротой (0,5 балла) и с выносливостью (0,5 балла), то с другими качествами разрыв оказался более значительным (с силой 1,5 балла, с гибкостью 2,3 балла). Отсюда следует – координационные способности по степени важности высоко оцениваются тренерами как базовые физические качества, необходимые баскетболисту. В целом эти данные согласуются с данными литературы, где значение ловкости (или координационных способностей) для баскетболистов специалисты оценивают также довольно высоко [2].

При ответе на вопрос о том, какие именно физические упражнения применяют тренеры для развития координационных способностей в тренировке баскетболистов, мнения респондентов разделились (Таблица 2).

Таблица 2

Упражнения, применяемые тренерами для развития координационных способностей у баскетболистов

1 ï /ï	Ôèçè÷åñêèå óïð àæí åí èÿ	Кî ëè÷åñòâî îï ðîø åí í û õ ï î îòí î ø åí èю ê èõ î áщåì ó êî ëè÷åñòâó (â %)
1	Уï ðàæí åí èÿ í à òðåí àæåðå	0
2	Уï ðàæí åí èÿ â ï àðàõ	72,7
3	Пî äâèæí û å èãðû	54,5
4	Сï î ðòèâí û å èãðû	63,6
5	Эëåì åí òû èãðû â áàñêåòáîë	45,4
6	Уï ðàæí åí èÿ í à ï ðî ñòðàí ñòâåí í óю î ðèåí òàцèю	27,3
7	Уï ðàæí åí èÿ í à ëî âêî ñòü ðóê	63,6
8	Уï ðàæí åí èÿ ñ áàñêåòáîëüí û ì ÿчî ì	100
9	Эëåì åí òû ãèì í àñòèêè, àêðî áàòèêè	45,4
10	Уï ðàæí åí èÿ ñ ï ðåäì åòàì è	18,2
11	Уï ðàæí åí èÿ í à ðàâí î âåñèå	27,3
12	Дðóãèå óï ðàæí åí èÿ	0

По результатам опроса все тренеры (100%) на первое место ставят различные упражнения с баскетбольным мячом, что вполне понятно и логично. Особенно часто (72,7%) они применяют при этом упражнения в парах (таким образом, тренеры осуществляют и начальное обучение техническим приемам в подготовке юных баскетболистов). Далее довольно часто тренеры используют разные спортивные игры (63,6%) для развития координационных способностей своих учеников и упражнения для развития ловкости рук (63,6%). Эти средства используются примерно одинаково. Подвижные игры в тренировке используются несколько реже, чем спортивные (54,5% опрошенных). Далее используются элементы игры в баскетбол (45,4%), элементы гимнастики и акробатики (45,4%), упражнения на развитие пространственной ориентации и упражнения на равновесие (по 27,3%), и реже всего используются упражнения с различными предметами (18,2%). К сожалению, тренеры не используют для развития координационных способностей своих подопечных с помощью специальных тренажеров. Другие упражнения, помимо перечисленных, тренеры в своей практике не применяют.

Поскольку тренеры отметили, что все они используют в тренировке для развития координационных способностей упражнения с баскетбольными мячами, им был задан вопрос о том, сколько времени они обычно отводят во время тренировок таким упражнениям. Оказалось, тренеры включают эти упражнения очень часто и на это отводят примерно от 50 до 90% тренировочного времени на одном занятии – в среднем это составляет 64%. Интересно, что когда стали соотносить эти показатели со стажем тренерской работы, то выяснилось – специалисты менее опытные больше времени тратят на упражнения с мячом. Чем больше тренер имеет стаж, тем меньше времени он тратит на данные упражнения, приближаясь к 50% от всего времени продолжительности занятия. Следовательно, более опытные тренеры с большим стажем работы используют более богатый арсенал тренировочных средств для развития координационных способностей учеников.

Только 18,2% тренеров не применяют упражнения с баскетбольными мячами разными по форме и весу, остальные, почти 82%, это успешно делают на учебно-тренировочных занятиях.

В ходе опроса также задавался вопрос о том, что понимают респонденты под выражением «школа мяча». Более одной трети (36,4%) опрошенных не знают, что это такое. В ответах встречались разные характеристики, которые можно условно разделить, например, как «развернутые», в которых дается пространное пояснение, и «свернутые», где характеристика дается очень кратко, схематично. Так, в примере краткой характеристики у одного респондента было написано «техника владения мячом». Иными словами здесь имеется в виду наиболее эффективный способ владения мячом. Встречаются и другие варианты, например, «быть с мячом на ты» – по сути, здесь тоже выражается уровень владения действиями с мячом. В примерах «развернутых характеристик» понятия «школа мяча» тренеры предложили различные подходы, в которых: они опираются на освоение двигательных действий только с баскетбольным мячом с отработкой актуальных игровых и неигровых действий («систематические занятия с баскетбольными мячами (с разным весом), работа над дриблингом, бросками по кольцу, передвижения с одним или двумя мячами, изменение скорости при работе с разным количеством мячей»), контроль над мячом в игре («обучение правильному контролю над мячом в любой игровой ситуации»), последовательное обучение технике игры в баскетбол («система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке, связанных с совершенствованием технических действий в баскетболе»), совершенствование техники игры с мячом («совершенствование техники владения мячом в разных игровых ситуациях»), совокупность характеристик, отражающих уровень технических приемов («правильность выполнения технических приемов, плавные движения, завершенные действия, правильные и выполненные одновременно, красивые в исполнении действия»), и др. В развернутых характеристиках понятия «школа мяча» респонденты часто не пытались показать суть данного понятия, а сразу старались связать его со спецификой владения баскетбольным мячом.

В данном случае, прежде всего, требовалось выяснить главный смысл данного понятия. Анализ литературы и проведенного опроса позволил сформулировать авторское понятие о «школе мяча», под которой, на наш взгляд, следует понимать «комплекс специально подобранных физических упражнений с мячами, выполняемых в определенной последовательности с целью овладения необходимыми двигательными умениями и развития физических качеств». Данная формулировка близка по смыслу взглядам П.Ф. Лесгафта на его «школу мяча» [1, 3] и может использоваться для изучения различных вопросов, связанных с действиями с мячом: спортивных, прикладных, лечебных, восстановительных, рекреативных, дидактических и других.

Следующий вопрос анкеты касался выяснения оценочного суждения у респондентов по поводу состояния методики развития координационных способностей у баскетболистов. В частности, мы выясняли, считают ли тренеры, что в существующей методике развития координационных способностей баскетболистов еще много недостатков, нереализованных возможностей. Большинство респондентов ответили на этот вопрос положительно (63,6%), хотя 9% опрошенных так не считают, и почти треть обследованных (27,3%) не смогли категорично ответить по этому поводу. Наконец, подавляющее количество респондентов подтвердили, что необходимо научное обоснование методики развития у юных баскетболи-

стов 11-12 лет координационных способностей (72,7% опрошенных) и 27,3% респондентов не смогли точно высказаться по данному вопросу. Таким образом, проведенное анкетирование позволило подтвердить актуальность исследуемой проблемы, вскрыть некоторые особенности состояния изучаемого вопроса и конкретизировать направления дальнейшего исследования.

Заключение. Таким образом, проведенный опрос показал, что тренеры считают развитие координационных способностей у юных баскетболистов одной из важнейших задач в содержании физической подготовки. Для этого, главным образом, тренеры включают в тренировку упражнения с баскетбольным мячом, упражнения в парах, спортивные и подвижные игры, упражнения на развитие ловкости рук, элементы гимнастики, акробатики, элементы игры в баскетбол. Остальные средства применяются в меньшей степени. По мере увеличения тренерского стажа в комплексе упражнений на развитие координационных способностей растет количество разнообразных средств физической культуры и уменьшается доля упражнений с мячом. Основная масса респондентов считает, что существует необходимость дальнейшего совершенствования методики развития координационных способностей у юных баскетболистов.

Литература:

1. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. - СПб., 1904. – С. 376-392.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
3. «Школа мяча» по П.Ф. Лесгафту // Физическая культура в школе. – 2005. - ¹ 5. – С. 45-47.

Bibliography:

1. Lesgaft, P. F. Handbook on physical education of school-age children / P.F. Lesgaft. - SPb., 1904. – P. 376-392.
2. Sports games: Improvement of sports skills: Textbook for students of Higher educational institutions / Under ed. Yu.D. Zheleznyak, Yu.M. Portnov. – M.: Publishing centre «Academy», 2004. – 400 p.
3. «School of ball» according to P.F. Lesgaft // Physical culture at school. – 2005. – ¹ 5. – P. 45-47.

Информация для связи с автором:
Винниченко Александр Викторович,
e-mail: vinnichenko.aleksandr@mail.ru

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Филиппова Е.В., *старший преподаватель*
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
Филиал в городе Волгодонске



Аннотация.
В статье рассматриваются особенности развития памяти в пожилом возрасте. Предлагается методика развития памяти как одного из познавательных психических процессов средствами спортивно-оздоровительного туризма. Даётся обоснование результатам экспериментальных исследований.

Ключевые слова: пожилые люди, память, спортивно-оздоровительный туризм, топографические знаки, обучение.

SPORT HEALTH-IMPROVING TOURISM AS THE MEANS OF IMPRONING OF OLD PEOPL'S IMAGINATIVE MEMORY

Filippova E.V. *the teacher*
Rostov State University of Economy (RINX) – Volgodonsk Branch

Abstract.
The article examines particular features of memory improving for people at an old age. It proposes the method of improving memory as one of the cognitive mental processes with the help of sport heath-improving tourism. It gives the arguments to the results of experimental research.
Key words: old people, memory, sport health-improving tourism, topography signs, education.

Один из самых характерных показателей процесса старения – снижение памяти. С возрастом снижаются компенсаторные возможности головного мозга, происходит снижение скорости психических процессов, в результате чего ухудшается обработка информации и, как следствие, снижается оперативная память. Основные характеристики памяти – процессы запоминания, удержания и воспроизведения – снижены в основном в позднем возрасте [1].

Нарушения памяти и других когнитивных функций существенно снижают качество жизни пожилых людей, негативно влияют на профессиональную деятельность, снижают способность к обучению, приобретению новых знаний и навыков, вызывают реактивные эмоциональные расстройства.

К немедикаментозным методам профилактики когнитивных нарушений учёные относят систематическую тренировку памяти и внимания, рациональные физические упражнения, а также диеты, обогащенные природными антиоксидантами. Существует множество методик, развивающих память. Например, игра на музыкальных инструментах, изучение иностранных языков, умные игры – шахматы, преферанс и др.

В последнее время появляются исследования, в которых уделяется большое внимание развитию когнитивных функций в пожилом возрасте средствами физической культуры [2, 3].

Учёными выявлено, что образная память ослабевает больше, чем смысловая. Однако, основой памяти в старческом возрасте является логическая связь. Образы, связанные со смыслом, запоминаются лучше, нежели когда они не несут в себе смысловой нагрузки.

Разработанная нами и апробированная программа по спортивно-оздоровительному туризму реализовалась на базе спортивных комплексов «Олимп» и «Содружество» города Волгодонска, а также на базе туристского клуба «Вертикаль» Волгодонской атомной станции и филиала «РГЭУ (РИНХ)» в городе Волгодонске Ростовской области. В исследовании принимали участие пожилые люди (55 – 74 года женщины, 60 – 74 года мужчины), занимающиеся в группах спортивно-оздоровительного туризма по нашей программе в течение года (69 человек), и люди пожилого возраста, занимающиеся в обычных группах здоровья при этих же спортивных комплексах (67 человек).

Эксперимент состоял из следующих этапов:

1. Входная диагностика. У респондентов определялся объём образной памяти.

2. Обучение занимающихся по разработанной нами методике.

3. Промежуточный срез уровня развития памяти (объем образной памяти).

4. Итоговое тестирование. Сравнения полученных результатов.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики с использованием компьютерной программы.

Для исследования развития образной памяти у пожилых людей мы использовали методику кратковременного запоминания знаков. Материал для исследования: лист а) – изображение девяти знаков в таблице, лист б) – изображение двадцати пяти знаков в таблице, включая знаки листа а). Испытуемым предлагалось запомнить знаки, изображённые на листе а) в течение десяти секунд, после чего им предлагалось найти эти знаки среди двадцати пяти на листе б). Подсчитывались правильно и неправильно угаданные знаки.

В процессе реализации нашей программы мы использовали в основном познавательный, игровой и соревновательный методы. Познавательный метод включал изучение условных топографических знаков, топографических карт и схем местности, туристских узлов и способов их применения, а также изучение теоретического раздела программы по технике безопасности, основам медицинских знаний и технике спортивно-оздоровительного туризма. Игровой метод включал в себя игры и конкурсы на основе изученного материала. Соревновательный метод предусматривал участие пожилых людей в соревнованиях по спортивному ориентированию и по туристскому многоборью в рамках изученного материала с учётом их физических возможностей и состояния здоровья.

Для развития памяти и внимания обучение по программе спортивно-оздоровительного туризма строилось на основе специально разработанных учебно-тренировочных занятий с использованием дидактического материала: карточек, с изображением топографических условных знаков, топографических карт и схем местности, верёвок различного диаметра и длины. Занятия строились по принципу – от простого к сложному.

Рассмотрим алгоритм выполнения заданий на примере занятий по теме «Топографическая карта и работа с ней». Сначала занимающимся разъяснялось предназначение топографических карт, ставилась цель занятия – научиться работать с топографической картой. Затем им предлагалось запомнить несколько условных обозначений, после чего необходимо было найти эти обозначения на карте. И только после изучения большинства топографических знаков и нахождения их на карте осуществлялся

выход на местность, где каждому участнику предлагалось связать карту с местностью.

Полученные результаты годового исследования позволили нам адекватно оценить развитие образной памяти у пожилых людей.

Динамика развития образной памяти у пожилых людей представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Пол	Возраст, лет	Количество, чел.		Эксперим. группа	Разл. по крит. Стьюдента	Количество, чел.	Контрольная группа	Разл. по крит. Стьюдента
Женщины	55-64	28	Н1	5,607±0,395	2,565	26	5,423±0,409	0,425
			Н2	6,071±0,348	P< 0.05		5,5±0,348	P > 0.05
	65-74	14	Н1	4,857±1,198	2,723	13	4,692±1,43	0,368
			Н2	5,429±1,048	P < 0.05		4,769±1,005	P > 0.05
Мужчины	60-67	16	Н1	5,75±0,947	2,5	17	5,706±1,274	0,583
			Н2	6,25±1,074	P < 0.05		5,824±1,121	P > 0.05
	68-74	11	Н1	4,727±1,969	2,383	11	4,273±1,763	0,514
			Н2	5,636±1,671	P < 0.05		4,455±1,552	P > 0.05

Н1 – средние показатели образной памяти до педагогического эксперимента;

Н2 - средние показатели образной памяти после педагогического эксперимента.

Прирост результатов для экспериментальной группы составил: у женщин возрастной группы 55-64 года – 0,464, у женщин возрастной группы 65-74 года – 0,5; у мужчин возрастной группы 60-67 лет – 0,5, у мужчин возрастной группы 68-74 года – 0,818. Прирост результатов для контрольной группы составил: у женщин возрастной группы 55-64 года – 0,077, у женщин возрастной группы 65-74 года – 0,077; у мужчин возрастной группы 60-67 лет – 0,118, у мужчин возрастной группы 68-74 года – 0,182.

Таким образом, обнаруженные различия между экспериментальной и контрольной группами в каждой возрастной категории значимы, так как у женщин возрастной группы 55-64 года t (эмп.) = 1,941> t (кр.) = 1,68, при (P<0,05), у женщин возрастной группы 65-74 года t (эмп.) = 1,87> t (кр.) = 1,71, при (P<0,05), у мужчин возрастной группы 60-67 лет t (эмп.) = 1,726> t (кр.) = 1,7, при (P<0,05), у мужчин возрастной группы 68-74 года t (эмп.) = 1,972> t (кр.) = 1,73, при (P<0,05).

Литература:

1. Геронтология: Учеб. пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: изд-во СПб. ун-та, 2007. – 391 с.
2. Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дисс. канд. пед. наук / Е.Б. Ладыгина. – СПб., 2005. – 307 с.
3. Федорова, А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста: дисс. канд. пед. наук / А.Ю. Федорова. – СПб., 2003. – 170 с.

Bibliography:

1. Gerontology: Tutorial / Prof. G.S. Nikiforov, - St. Petersburg: Publishing House of SPb University Press, 2007. – 391 p.
2. Ladigina, E.B. Content and orientation of recreation trainings for old women in health groups: diss. of PHD in Pedagogy / E.B. Ladigina. - SPb, 2005. – 307 p.
3. Fedorova, A.U. Technology of holding aqua-aerobics trainings for old people: diss. of PHD in Pedagogy / A.U. Fedorova. - SPb, 2003. – 170 p.

Информация для связи с автором:
Филиппова Елена Владимировна
e-mail: Filippova-71@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ОФИЦЕРОВ В МОРСКОМ КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ

***Дмитриев П.В.**, соискатель кафедры истории России*
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.
В статье исследуется процесс воспитания учащихся Морского кадетского корпуса, рассматриваются важнейшие элементы, основополагающие принципы и особенности нравственного и физического воспитания кадетов.

Ключевые слова: Морской кадетский корпус, воспитательный процесс, физическое воспитание.

FEATURES OF THE PHYSICAL AND MORAL EDUCATION OF THE OFFICERS IN THE SEA CADET CORPS

***Dmitriev P.V.**, competitor for academic degree of Russian History*
Department Voronezh State Pedagogical University

Abstracts.
This article examines the process of educating students Sea Cadet Corps, considered the most important elements, the basic principles and features of the moral and physical training cadets.

Key words: Marine Cadet Corps, educational process, physical education.

Наряду с военно-учебными заведениями России конца XVIII — начала XIX века, выпускавшими офицеров для сухопутных войск, существовал кадетский корпус, который готовил морских офицеров.

Россия являлась морской державой. И потому не случайно первым ее учебным заведением, основанным Петром Великим, стала школа математических и навигацких наук. Она сменила много названий: морская академия, морской шляхетный кадетский корпус, морской кадетский корпус, морской корпус, морское училище. Все это время судьба Морского кадетского корпуса тесно связана с судьбой нашей страны и Российского Императорского военно-морского флота.

Морской кадетский корпус, вне всякого сомнения, представляет собой уникальное явление в военной истории России. В нём получили военное образование прославленные полководцы, известные военачальники, видные ученые, деятели культуры и искусства, общественные деятели.

Воспитательная работа в Морском кадетском корпусе строилась на трех основополагающих принципах: самодержавие, православие и народность.

Исходя из этого, она осуществлялась по трем основным направлениям:

1) Церковно-религиозное воспитание, выполняющее идеологическую роль;

2) Военное воспитание, ставившее своей целью привитие кадетам необходимых русскому офицеру военно-боевых качеств;

3) Духовно-нравственное, направленное на развитие духовных и физических сил воспитанников.

Полнота и глубина воспитательного процесса в Морском кадетском корпусе во многом определялась всеобъемлющим вниманием и заботой к кадетам их руководителей. А именно, воспитателей, командиров и начальников, педагогов и лиц, в обязанности которых эта задача выделялась особо [3].

Воспитание должно было в каждом из кадет всесторонне развить благочестие и верноподданнический долг и твердо упрочить задатки тех нравственных качеств, которые имеют большое значение в воспитании будущего офицера.

Что же позволило подготовить в кадетском корпусе высокообразованных и преданных Отечеству офицеров, прекрасно проявивших себя на военном и гражданском поприщах, оказавшихся в центре культурной и общественной жизни русского обще-

ства? Ответ на поставленный вопрос следует искать, прежде всего, в организации учебно-воспитательного процесса.

Первым несомненным условием высокого уровня воспитательного процесса является тщательный подбор учителей и воспитателей для работы с подростками. Успех воспитательного заведения зависел преимущественно от удачного выбора учителей.

В отличие от Сухопутного, Морской кадетский корпус с момента учреждения имел полный штат высококвалифицированных преподавателей, приобретших педагогический опыт еще в период работы в навигационной школе [2].

Важным направлением воспитания кадетов являлось физическое воспитание. Уже с XVIII века в России складывается физическая культура дворянского сословия. Развиваясь на основе национальных традиций физического воспитания и перенимая некоторые его черты (игры и развлечения), физическая культура дворян приобретает свой специфический характер. В Морском кадетском корпусе учащиеся, кроме всего прочего, занимались плаванием. Кроме этого обязательным предметом для всех кадетов также было фехтование.

С 1889 года и до конца 19-го века в учебный план Морского кадетского корпуса входили, кроме всего прочего, строевое обучение, гимнастика, фехтование, танцы. Ежедневное проводилось гимнастическое занятие в течение 15-ти минут.

Физическое воспитание в Морском кадетском корпусе сводилось в основном к занятиям верховой ездой и фехтованием, играми в мяч и борьбой, гребным и парусным делом.

Важным элементом воспитательного процесса оставалось активное использование корпусных музеев, художественных библиотек, драмкружков, выпусков литературных журналов, приобщение кадет к художественным ремеслам. Следует особо подчеркнуть важность установившейся традиции отслеживать судьбы воспитанников – георгиевских кавалеров, устанавливать мемориальные доски в честь особо отличившихся. И так называемые «черные доски» с фамилиями погибших в боях воспитанников и кратким описанием обстоятельств их гибели [1].

В Морском корпусе большое внимание уделялось изобразительно-эстетическому воспитанию будущих морских офицеров. В частности, воспитанников обучали рисовать карандашом, тушью, красками людей, побережья, ландшафты и другие объекты. Эти навыки нужны были офицерам в дальних походах для изображения новых земель, их жителей, быта, животного мира и тд.

Особое место при развитии чувства прекрасного отводилось музеям, но при этом указывалось, что ими следует пользоваться очень осторожно и методически грамотно. Кадеты младших классов могли быть допущены в музеи на самое короткое время. Рекомендовалось избегать обзорных прогулок по всем залам; после рассказа о каком-нибудь крупном историческом событии или биографии знаменитого человека необходимо было вести кадет к той картине или статуе, по поводу которой только что велась беседа. Кадет старших классов можно было проводить по нескольким залам и рассказывать им об экспозициях.

Воспитатели стремились в качестве нравственно-эстетического воспитательного средства использовать красоту русской природы, учили своих воспитанников любоваться пейзажами. Привлекая, таким образом, внимание кадет к окружающей их красоте вещей, воспитатели пытались внушить им любовь к природе [4].

Таким образом, наряду с обучением будущих офицеров в Морском кадетском корпусе большое внимание уделялось их воспитанию. Не случайно, что воспитанников Морского кадетского корпуса всегда отличали не только высокие профессиональные знания, широкая образованность и эрудиция, но и такие качества как патриотизм, чувство воинского долга, ответственность, достоинство, честь и преданность своему Отечеству. Несмотря на, казалось бы, строгую систему казарменного воспитания, иногда довольно жесткую воинскую дисциплину, в Морском кадетском корпусе была заложена система воспитания военных кадров, отвечающая духу времени, не уступающая многим зарубежным аналогам.

Литература:

1. Ал¸хин, Н.А. Развитие военно-педагогической мысли в России в XVIII веке / Н.А. Алехин. - М., 1995. - 114 с.
2. Веселаго, Ф.Ф. Очерк истории Морского кадетского корпуса СПб / Ф.Ф. Веселаго. - 1852. - 143 с.
3. Коротков, А.С. Морской кадетский корпус. Краткий исторический очерк / А.С. Коротков. - СПб. - 1901. - 227 с.
4. Свеженцева, Ю.И. Особенности нравственно-эстетического воспитания в кадетских корпусах России конца XVIII – начала XX века / Ю.И. Свеженцева. - М., 2008. - 498 с.

Bibliography:

1. Alekhine, N.A. The development of the military-pedagogical thought in Russia in the XVIII century / N.A. Alekhine. - M., 1995. - 114 p.
2. Veselago, F. F. Essay on the history of Marine cadet corps St. Petersburg / F. F. Veselago. - 1852. - 143 p.
3. Korotkov, A.S. The naval cadet corps. A brief historical outline / A.S. Korotkov. - SPb. - 1901. - 227 p.
4. Svezhentseva, J.I. Peculiarities of the moral-aesthetic education in the cadet corps Russia of the end of XVIII - beginning of XX century / J.I. Svezhentseva. - M., 2008. – 498 p.

Информация для связи с автором:
Дмитриев Павел Владимирович,
394046, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОСПИТАНИЯ В КАДЕТСКИХ КОРПУСАХ РОССИИ XIX – НАЧ. XX ВВ.

***Пономарева С.В.**, начальник группы ВИПС, соискатель*
Воронежский государственный педагогический университет
***Чернопятов А.В.**, доцент, начальник кафедры конструкции и эксплуатации авиационной техники*
***Лаптиев И.Г.**, заместитель начальника факультета - начальник учебной части 3-го факультета авиационного (фронтовой бомбардировочной и штурмовой авиации)*
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (филиал, г. Краснодар)





Аннотация.
В статье рассматривается историко-педагогический опыт физического воспитания в кадетских корпусах в системе общего воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, военное образование, кадетские корпуса, теория и практика физической культуры, единство воспитательного процесса.

PHYSICAL EDUCATION IN A HOLISTIC SYSTEM OF EDUCATION CADET CORPS IN RUSSIA XIX – XX CENTURIES

***Svetlana Ponomareva,** postgraduate*
Voronezh State Pedagogical University
***Alexander Chernopyatov,** PhD*
***Igor Laptev,** Deputy Head of Department*
The Zhukovsky and Gagarin Air Force Academy

Abstract.
This article examines the historical and pedagogical experience of physical education in military schools in the system of general education.

Key words: physical education, military training, cadet corps, the theory and practice of physical culture, the unity of the educational process.

Воспитание в кадетских корпусах, проникнутое духом христианского вероучения и строго согласованное с общими началами русского государственного устройства, имело главной целью подготовку воспитываемых юношей к будущей службе Государю и Отечеству на военном, как правило, поприще. Корпусное воспитание развивало в каждом из кадет его физические и душевные способности.

С требованиями к физическому и духовно-нравственному воспитанию согласовывалась и вся система обучения в кадетских корпусах. Усилия всех преподавателей и воспитателей направлялись к тому, чтобы и на уроках в каждом из порученных им воспитанников целеустремленно развивать силу и бодрость тела и духа, дисциплину ума и воли, любознательность и склонность к умственному труду.

С самого начала существования кадетских корпусов содержание образования имело двойственную направленность. Оно, во-первых, было ориентировано на военно-гражданское обучение, то есть, давало общее образование на уровне своего времени, и начальное профессиональное с военным уклоном. Во-вторых, оно стремилось вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками, необходимыми для жизни в определённом социальном сообществе, то есть готовило к реальной жизни.

Большой вклад в развитие образования и воспитания внесли такие выдающиеся учёные как М. Ломоносов, Н. Новиков, К. Ушинский и др. Так,

Н. Новиков выделяет в воспитании три главные части: «воспитание физическое, касающееся до одного тела; нравственное, имеющее предметом образование сердца, т.е. образование и управление натурального чувствования и воли детей; и разумное воспитание, занимающееся просвещением или образованием разума» [6].

К.Д. Ушинский считал, что человек должен быть совершенным физически, умственно и нравственно, гармонически развит, и определял воспитание как целеустремленный, сознательный процесс формирования гармонически развитой личности [3].

Этих же принципов придерживался П.С. Ванновский – военный министр при Александре III, который в своем докладе государю писал: «... кадетские корпуса ориентировать на подготовку к ним молодёжи, имея целью дать общее образование, нравственное развитие и военно-физическое воспитание» [9].

Целостность воспитания кадет обеспечивалась:

- единством целей;
- единым подходом ко всем и к каждому;
- непрерывным надзором за воспитанниками и правильными, в согласии с православной верой, заветами предков, воинскими традициями, культурой народа, реагированием на поведение каждого кадета с преподнесением урока его товарищам;
- коллективным поиском наиболее действенных способов и методов формирования в малолетнем воине цельной, сильной и благородной личности;
- возможностью для воспитателей влиять на кадета в любом и каждом из направлений корпусной педагогики.

Применительно к нашей теме, согласно вышедшему в 1829 году Уставу Александровского кадетского корпуса, «физическое воспитание имело целью сбережение и подкрепление здоровья, развитие и усовершенствование телесных сил и способностей».

Средствами физического воспитания назывались:

- чистый воздух (во время уборки и перестилки постелей открывать окна);
- опрятность («ежедневно по утрам умывать руки, лицо и шею холодной водой. Волосы иметь выстриженные, чесать их ежедневно. Летом в удобное время купаться пред обедом, в прочее же время года ходить еженедельно в баню»);
- пища (должна быть: «простая, питательная, удобоваримая»);
- одежда (должна быть просторной и соответствовать сезону);
- образ жизни (должен быть деятельный, но простой и единообразный).

Гимнастические упражнения, делаемые кадетами, должны были располагаться так, «чтобы от легчайших переходить к труднейшим». Они «могут быть: танцование, игры с мячом, бегание и всякие подобные сим игры, служащие не только к забавам, но и к возбуждению внимания» [7].

В 1882 году была выпущена «Инструкция по воспитательной части для военных гимназий и прогимназий». В ней говорилось, что: «общая цель воспитания состоит в том, чтобы развить в душе питомца нравственную норму, духовные способности воспитанника и преподать ему требуемые знания и умения и, наконец, обеспечить физическому его организму, в зависимости от прирождённых свойств, здоровье, крепость и силу, необходимые для того, чтобы тело человека всегда служило надёжным и покорным орудием истинно просвещённого духа» [1]. В «Инструкции» были определены три основных направления воспитательной работы: физическое, умственное и нравственное воспитание.

Учебные программы кадетских корпусов не претерпели сильных изменений: было незначительно сокращено время на изучение Закона Божьего, словесности, но увеличено время для внеклассных занятий, направленных на физическое и нравственно-эстетическое развитие кадет. Так, на уроки гимнастики и подвижные игры в неделю отводилось 19 часов, на гимнастические упражнения 10,5 часов, на фехтование для 6, 7 классов два раза в неделю по 10 минут.

В конце 80-х годов XIX века одним из самых популярных в России специалистов в области физического воспитания и физкультурного образования становится генерал-лейтенант А. Бутовский. Он написал много работ по физическому воспитанию: «Заметки о военной гимнастике», «Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях», «Вольные движения», «Подвижные снаряды». Вместе с исполнением прямых обязанностей офицера-воспитателя Алексей Дмитриевич становится инициатором проведения в гимназии занятий по гимнастике, фехтованию, подвижным играм, читает разработанный им курс лекций по теории и методике гимнастики и телесных упражнений [8].

14 февраля 1886 года генерал-лейтенантом М.С. Лалаевым составлено «Положение о кадетских корпусах». Согласно которому: «в летнее время воспитанников старших двух классов требовалось выводить в места летнего расположения гимназий, обучать строю, гимнастике, фехтованию, плаванью и, при посредстве военных прогулок, приучать переносить без утомления ходьбу с ружьями» [4].

С назначением на должность главного управления военных-учебных заведений генерала Забелина в 1911 году в кадетских корпусах были введены сокольская гимнастика, стрельба в цель из мелкокалиберных винтовок и военные прогулки, являвшиеся небольшими маневрами для подготовки кадет к строевому обучению в военных училищах. По воспоминаниям кадет во время военных прогулок «по окрестностям города (с винтовками) кадеты пели песни, в конечном пункте (пригородной деревне), где останавливались на привал, составляли ружья, ва-

рили кашу или кулеши, завтракали принесенными с собой котлетами и булками» [5].

В заключении хотелось бы привести в пример из еще одного воспоминания: «кадет спал только на правом боку, высвободив из-под одеяла руки и плечи. Ему категорически запрещалось курить. В строю и вне строя воспитатели обращали особое внимание на осанку своих воспитанников: неискривленный позвоночник – это развитая грудь, это мощный дыхательный аппарат, это вообще здоровье.

Считалось, что для телесного развития кадет необходимо большую часть свободного от классов времени отводить для игр и физических упражнений то ли на воздухе, то ли в спортивном зале. Несколько комплектов гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья, кольца, «кобыла», «козел»), «шведские стенки» с вертикальными и наклонными лестницами, шесты и канаты для лазания по ним, холодное оружие и костюмы для фехтования, лыжи, коньки, «гигантские шаги», городошные площадки с битами и рюхами, площадки для лапты и «отбойки» (нынешний волейбол), поднятое над землей горизонтальное бревно (бум) – вот перечень того, что имели в своем распоряжении кадеты всех корпусов» [2].

Физическое развитие кадет проходило под постоянным контролем корпусных врачей, рекомендации и требования которых являлись неукоснительными для ротных командиров и офицеров-воспитателей. Авторитетом медицины устанавливалась мера сочетаемости в интеллектуально-физическом развитии воспитанников. Помнили, что чрезмерный избыток умственных усилий в детском и юношеском возрасте наносит неисправимый вред не только физическому, но и духовному развитию человека. Потому и был налажен строгий надзор за количественным отношением и напряженностью интеллектуальных и физических нагрузок.

Таким образом, физическое воспитание кадет, идя рядом с воспитанием духовным, умственным и воинским, строилось так, чтобы воспитанники, получив хорошее телесное развитие и настоящую закалку, выходили из корпуса полноценно здоровыми молодыми людьми, обладающими такими боевыми качествами, как сила, выносливость, ловкость, скорость реакции, смелость.

Литература:

1. Инструкция по воспитательной части для военных гимназий и прогимназий: Устройство внутреннего порядка. Основные правила физического и нравственного воспитания. Общие обязанности воспитателей. - СПб.: М. Стасюлевича, 1881. - 174 с.
2. Исаков, Е.П. К завещанной доблести / Е.П. Исаков. – М., 2002. – 496 с.
3. Константинов Н.А. История педагогики / Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский, М.Ф. Шабаева. – М.: «Просвещение», 1982. - 447 с.
4. К юбилею военного министра генерал-адъютанта - Ванновского: материалы для биографии, с кратким очерком развития военно-учебных заведений с 1881 по 1890 г. .- СПб.: тип. М.М. Стасюлевича , 1890. - 99 с.
5. Марков, А. Кадеты и юнкера / А. Марков. – М.: Воениздат, 2001. – 262 с.
6. Новиков, Н.И. Избранные педагогические сочинения / Н.И. Новиков / Сост. Н.А. Трушин. - М., 1959. - 256 с.
7. Положение и устав Александровского кадетского корпуса. - СПб., 1829. - 115 с.
8. Савицкий, Б. Первый украинец в МОК / Б. Савицкий //Еженедельник 2000-Спорт–Ревю, ¹ 28 (80), 13 июля 2001.
9. Свеженцева. Ю.И. Некоторые аспекты развития теории и практики физического воспитания в российских кадетских корпусах середины XVIII – первой половины XX веков / Ю.И. Свеженцева // Культура физическая и здоровье. - ¹ 5 (30). – 2010. - С. 24-26.

Bibliography:

1. Instruction on pedagogical pieces for military gymnasiums. Basic rules of physical and moral education. General duties of educators. – SPb.: M. Stasiulevicha, 1881. -174 p.
2. Isakov, E.P. To bequeathed Valor / E.P. Isakov. – M., 2002. - 496 p.
3. Konstantinov, N.A. History of education / N.A. Konstantinov, E.N. Medinsky, M.F. Shabayeva. – M.: «Prosveshenie», 1982. - 447 p.
4. For the anniversary of the war Minister of the Adjutant General, Vannovskogo: materials for a biography, a brief outline of military training schools in 1881 to 1890.– SPb.: M. Stasiulevich, 1890. - 99 p.
5. Markov, A. Cadets and cadets /A. Markov. – M.: Voenizdat, 2001. - 262 p.
6. Novikov, N.I. Featured educational writings / N.I. Novikov / Compl. N.A. Trushin. - M., 1959. - 256 p.
7. The situation and the Charter of the Alexander Cadet Corps. – SPb., 1829. - 115 p.
8. Savitsky, B. First Ukrainian IOC / B. Savitsky // Weekly 2000-Sports-Revue, ¹ 28 (80), July 13, 2001.
9. Svezhenceva, Yu.I. Some aspects of the development of the theory and practice of physical education in Russian Cadet Corps of the mid-18th century – first half of XX centuries / Y.I. Svezhenceva // Physical Culture and health. - ¹ 5 (30). – 2010. - P.24-26.

Информация для связи с авторами:
Пономарева Светлана Викторовна,
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ НА СФОРМИРОВАННОСТЬ МЫШЛЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Дворкина Н.И., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Трофимова О.С., *кандидат педагогических наук, старший преподаватель*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма





Аннотация.

Были организованы дополнительные занятия игровой двигательной деятельностью, выполняемые утром, днем и вечером по 20 минут в дошкольном образовательном учреждении. После годичной подготовки высокий уровень словесно-логического мышления был зарегистрирован у девочек в 40%, а у мальчиков в 30% случаев, наглядно-образного мышления – у девочек в 26%, у мальчиков в 41% и уровень наглядно-действенного мышления – у девочек в 42% и мальчиков в 36% случаев.

Ключевые слова: дошкольники, исследование, игровая деятельность, разновидности мышления.

INFLUENCE OF OCCUPATIONS BY PLAY ENGINE ACTIVITY ON THE FORMATION OF THINKING THE CHILDREN OF 6-7 YEARS

Dvorkina N.I., *the candidate of pedagogical science, associate professor,*
Trofimova O.S., *the candidate of pedagogical science, senior teacher*
Kuban state university of physical culture, sport and tourism

Abstract.

Were organized additional occupations by play engine activity, carried out by the morning, in the daytime and in the evening on 20 minutes in the pre-school educational establishment. After annual preparation the high level of verbally-logical thinking was registered in girls in 40%, and in boys in 30% of cases, perceptually clear thinking - in girls in 26%, and in boys in 41% and the level of surrealistic thinking - in girls in 42% and boys in 36% of cases.

Key words: preschool children, research, playing activity, varieties of thinking.

За последние годы многими учеными сформированы научные взгляды на интегрированное развитие физических, психических и умственных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания (Ю.К. Чернышенко, 1998; В.А. Баландин, 2001; Н.А. Фомина, 2004; И.В. Стародубцева, 2004 и др.). Игровая деятельность, как основное средство развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, достаточно основательно рассматривалась в научной работе М.В. Сидоровой (2006). В ряде научных трудов рассматривалась возможность использования подвижных игр с целью интегрированного умственного и физического развития (Е.В. Пискунова, 2003; Д.А. Вишникин, 2004; Г.Н. Лиджиева, 2005 и др.), а также физических способностей и познавательных процессов (Н.И. Дворкина, 2001; М.А. Правдов, 2003; И.Н. Селиверстова, 2003 и др.).

Целью исследования было выявить влияние игровой двигательной деятельности на развитие мышления детей 6-7 лет.

В дошкольном образовательном учреждении для детей подготовительной к школе экспериментальной группы были организованы дополнительные занятия игровой двигательной деятельностью, выполняемые утром, днем и вечером по 20 минут. Перед началом исследования уровень сформированности мышления у дошкольников экспериментальной группы по отношению к контрольной, без учета половых различий, достоверно не отличался. Через год наглядно-образное мышление (кубики Коса) у детей экспериментальной группы улучшилось на 32,3%, словесно-логическое мышление (последовательные картинки) – 19,6% и наглядно-действенное мышление (складывание фигур) – 14,3%, соответственно в контрольной группе – на 8,7; 7,6 и 6,7%. Во всех случа-

ях различия между группами детей были достоверны (при P<0,01).

Если на первом испытании при тестировании интеллектуальных способностей детей дошкольной подготовительной группы не был выявлен половой диморфизм, то через год различия между мальчиками и девочками выражено проявились. Это привело к необходимости проанализировать результаты исследования отдельно у мальчиков и девочек. Через год показатели тестирования (кубики Коса) наглядно-образного мышления у мальчиков экспериментальной группы превысили результаты сверстников из контрольной группы на 20,5%, словесно-логического мышления (последовательные картинки) – на 12,1% и наглядно-действенного мышления (складывание фигур) – на 8,4%; соответственно у девочек – на 14,0; 7,8 и 21,2% (Табл.). Во всех случаях различия между группами детей были достоверны (при P<0,01).

Таблица

Итоговые показатели формирования мышления у детей подготовительной к школе группы с учетом половых различий (M±m), баллы

Вèäû ì ûø ëåí èÿ	Äåâî÷êè		P	Ìàëüчèêè		P
	эêñïå ðèì., n=36	êîí òðîëü., n=37		эêñïå ðèì., n=28	êîí òðîëü., n=25	
Нàãëÿäíî - îáðàçíîå ì ûø ëåí èå (êóáèêè Кîñà)	13,5±0,13	11,2±0,3	<0,01	13,0±0,16	11,4±0,2	<0,01
Сëîâåñíî - ëîãè÷åñêîå ì ûø ëåí èå (ï î ñëåäîâàòåëü-í ûå êàðòèí êè)	12,1±0,14	10,0±0,4	<0,01	12,3±0,15	11,4±0,2	<0,01
Нàãëÿäíî - äåéñòâåí íî å ì ûø ëåí èå (ñêëàäû âàí èå ôèãóð)	19,3±0,5	17,8±0,4	<0,01	17,7±0,16	14,6±0,2	<0,01

Наиболее высокий балловый уровень оценки мышления был получен в тестировании «складывание фигур» у мальчиков и был равен в экспериментальной группе – 17,7 баллов и девочек 19,3 балла, соответственно в контрольной группе – 14,6 и 17,8 балла. После годичной подготовки высокий уровень словесно-логического мышления у девочек был зарегистрирован в 40%, а у мальчиков – в 30% случаев; наглядно-образного мышления у девочек – в 26%, а у мальчиков в 41% случаев и уровень наглядно-действенного мышления соответственно в 42% и в 36% случаев). В итоге, мы можем выделить половой диморфизм в пользу девочек, за исключением такого вида мышления, как наглядно-образное.

Литература:

1. Баландин, В.А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - [1] 3. - С. 24-29.
2. Вишникин, Д.А. Сопряженное интегрированное развитие физических и интеллектуальных способностей детей 6–7 лет в условиях применения биомеханического комплекса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.А. Вишникин. – Нальчик, 2004. – 22 с.
3. Лиджиева, Г.Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3–6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Н. Лиджиева. - Краснодар, 2005. - 24 с.
4. Пискунова, Е.В. Сопряженное развитие физических и интеллектуальных способностей детей младшего школьного возраста на мотивационной основе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Пискунова. – Нальчик, 2003. – 24 с.
5. Правдов, М.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: аторефф. дис. ... д - ра пед. наук / М.А. Правдов. - СПб., 2003. – 38 с.
6. Селиверстова, И.Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания / И.Н. Селиверстова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - [1] 2. – С. 26.
7. Сидорова, М.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Сидорова. – Тула, 2006. – 128 с.
8. Стародубцева, И.В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5 – 7 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / И.В. Стародубцева – Тюмень, 2004. – 21 с.
9. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Монография. / Н.А. Фомина - Волгоград: Государственное учреждение «Издатель», 2004. – 210 с.

10. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Ю.К. Чернышенко. - Краснодар, 1998. - 52 с.

Bibliography:

1. Balandin, V.A. Vozrastnye of feature of dynamics of indicators of physical development, physical readiness and mental processes of children of 5-10 years during preparation and adaptation to training at school / V.A. Balandin, Yu.K.Chernyshenko // Physical culture: education, education, training. – 2001 . - No. 3. - P. 24-29.
2. Vishnikin. D.A. The interfaced integrated development of physical and mental abilities of children of 6-7 years in the conditions of application of a biomechanical complex: abstract of Ph.D.thesis / D.A.Vishnikin. – Nalchik, 2004. – 22 p.
3. Lidzhiyeva, G.N. Soderzhaniye and organization of process of development by children of 3-6 years of intellectual values of physical culture: abstract of Ph.D.thesis /G.N. Lidzhiyeva. - Krasnodar, 2005. - 24 p.
4. Piskunova, E.V. Sopryazhennoye development of physical and mental abilities of children of younger school age on a motivational basis: abstract of Ph.D.thesis / E.V. Piskunova. – Nalchik, 2003. – 24 p.
5. Pravdov, M.A. Integration of motive and informative activity of children on sports occupations in preschool educational institutions: abstract of doctoral thesis (Hab) /M. A. Pravdov. – SPb., 2003 . – 38 p.
6. Seliverstova, I.N. Razvitiye of informative processes at the senior preschool children means of physical training / I.N. Seliverstova//Physical culture: education, education, training. – 2003 . - No. 2. – Page 26.
7. Sidorova, M.V. Razvitiye of motive abilities of children of the advanced preschool age in the course of modeling of game activity: abstract of sciences/ M of V. Sidorova. – Tula, 2006. – 128 pages.
8. Starodubtseva, I.V. Integration of intellectual and motive development of preschool children of 5 - 7 years in the course of physical training: abstract of Ph.D.thesis / I.V.Starodubtseva– Tyumen, 2004. – 21 p.
9. Fomina, N. A. Physical training of children of preschool age on the basis of system of subject and role rhythmic gymnastics: Monograph. / N.A.Fomina - Volgograd: Public institution “Publisher”, 2004. – 210 p.
10. Chernyshenko, Yu.K. Scientific-pedagogical basics of the innovative directions in the system of physical training of children of preschool age: abstract of doctoral thesis (Hab) / Yu.K. Chernyshenko. - Krasnodar, 1998. - 52 p.

Информация для связи с авторами:
Дворкина Наталья Ивановна,
e-mail: dvorkin57@mail.ru

ДИНАМИЧНОЕ РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРАВА – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОТВЕТА НА ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Гостев Р.Г., *депутат, член Комитета Государственной Думы по делам национальностей, доктор исторических наук, профессор*
Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации
Гостева С.Р., *кандидат исторических наук, доцент, директор*
Российский государственный социальный университет, филиал в г. Воронеж

(рецензия на учебники С.В. Алексеева «Спортивное право России» (М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005, 2007, 2012), «Международное спортивное право» (М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2008), «Олимпийское право» (М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2008) и «Спортивное право. Трудовые отношения в спорте» (М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013)





Аннотация.
Рецензируются учебники профессора С.В. Алексеева по спортивному праву.

Ключевые слова: международное, олимпийское, российское спортивное право.

THE DYNAMIC DEVELOPMENT AND IMPROVING THE SPORTS LAW IS AN ESSENTIAL COMPONENT OF THE RESPONSE TO THE CHALLENGES OF MODERN SPORT

Gostev R.G., *Deputy, Member of the State Duma's Committee on nationalities, doctor of historical sciences, Professor*
State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation
Gosteva S.R*., Ph.D., Assistant Professor, Director*
Russian State social University, branch in Voronezh

Abstract. Reviewed textbooks Professor S.V. Alekseev on sports law.
Key words: International, Olympic, Russian sports law.

На протяжении ряда лет московское издательство ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право реализовало проект, который следует признать своевременным, актуальным и успешным, издав учебники доктора юридических наук, профессора С.В. Алексеева, посвященные различным сторонам спортивного права. С.В. Алексеев по праву является первопроходцем, основателем российской школы спортивного права. Его исследования хорошо известны как в Российской Федерации, так и в ближнем и дальнем зарубежье. Идеи С.В. Алексеева востребованы у законодателей, занятых разработкой законопроектов о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Появление спортивного права в последние годы является отражением серьезных перемен во всех сферах жизнедеятельности государства, общества, граждан, в том числе в физической культуре и спорте. В наше время идет интенсивный процесс возникновения и развития новых дисциплин юридических наук: маркетинговое, корпоративное, конкурентное, банковское, биржевое, приватизационное, конкурсное, страховое, сервисное, парламентское, избирательное, бюджетное, лицензионное, внешнеэкономическое, валютное, служебное, горное, морское, рыболовное, церковное, образовательное, градостроительное, транспортное, спортивное право.

Спортивное право – новейшее направление российской юриспруденции, которое охватывает общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта, ставшие самостоятельной отраслью. Идет активное формирование и развитие нормативной базы, которая регулирует правоотношения в физической культуре и спорте, вырабатывается административная правоприменительная практика. Если не так давно термин «спортивное право» не воспринимался, вызывал споры, то сегодня он стал широко воспринимаемым и признаваемым.

Спортивное право – *это формирующаяся в настоящее время специализированная комплексная отрасль права, представляющая собой связанную внутренним единством систему правовых и корпоративных норм, которыми закрепляются основные принципы, формы и порядок физкультурно-спортивной деятельности, включающей органический комплекс следующих общественных отношений: гражданских, трудовых и социального обеспечения, государственно-управленческих, финансовых и ресурсного обеспечения, хозяйственных (предпринимательских), уголовно-правовых, отношений в сфере спортивной медицины и противодействия применению допинга, международных, процессуальных отношений по урегулированию спортивных споров, а также других отношений, связанных с физической культурой и спортом, совокупность норм, характеризующихся их общностью и специфичностью в системе права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью сообщества в более детальном и эффективном регулировании соответствующего комплекса общественных отношений.*

Спортивное право – *система правовых и корпоративных норм, регулирующих отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта* [1, с. 148-149].

С.В. Алексеев вместе с другими учеными и практиками активно включился в формирование, разработку и продвижение спортивного права.

По мнению С.В. Алексеева, с позиции принципов построения российской правовой системы о спортивном праве следует говорить как *о комплексной отрасли*. С точки зрения учебной дисциплины спортивное право – вполне самостоятельный предмет, охватывающий сферу своеобразных, проникнутых органичным единством и взаимосвязанных общественных отношений, и соответствующую нормативную правовую базу, которая отличается многообразием и сложностью изучаемых институтов и норм.

Сфера физической культуры и спорта обладает *существенными особенностями*. С.В. Алексеев называет базовые позиции, характеризующие физическую культуру и спорт как социально-экономическую систему и потому требующие использования специфических подходов к правовому урегулированию:

- современная физическая культура и спорт представляют собой сложную систему в плане наличия разнообразных типов физкультурно-спортивной деятельности, к основным из которых относятся физическое воспитание дошкольников и учащихся

различных образовательных учреждений по государственным программам, физическая подготовка военнослужащих, профессионально-прикладная физическая подготовка, массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений, спортивные способы рекреации и реабилитации и др.;

- существуют специфические функции спорта – экономическая, военная, политическая, миротворческая, научная, коммерческая, воспитательная, образовательная, информационная, пропагандистская, социализирующая, гедонистическая, рекреативная, реабилитационная;
- система физической культуры и спорта направлена на обеспечение всестороннего развития человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любимыми видами физической культуры и спорта, организацию профессионально-прикладной подготовки, профилактику заболеваний, вредных привычек и правонарушений;
- гражданам гарантируется право заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности; физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения;
- отрасль «физическая культура и спорт» в отличие от многих отраслей народнохозяйственного комплекса в качестве продукта производит разнообразные социально-культурные и материальные услуги, а также товары;
- физическая культура и организованный спорт связаны со сложной системой соответствующих институтов и органов;
- управленческие функции в области физической культуры и спорта осуществляют отраслевые и внеотраслевые федеральные органы исполнительной власти, а также многочисленные и многообразные общественные органы управления;
- организации в области физической культуры и спорта функционируют практически во всех организационно-правовых формах, предусмотренных ГК РФ;
- существует широкое разнообразие реальных физкультурно-спортивных и производственно-хозяйственных отношений, предопределяемых многогранностью деятельности участвующих в физкультурном движении субъектов, а также разнонаправленностью научно-технического, экономического, социального и организационного потенциалов в данной сфере субъектов Российской Федерации и отдельных спортивных организаций;
- физическая культура и особенно спорт России являются составной частью мирового физкультурно-спортивного и олимпийского движения, в связи с чем некоторые аспекты их функционирования и развития попадают под действие международных и региональных нормативно-правовых актов, что вызывает необходимость инкорпорировать отдельные их нормы в законодательство Российской Федерации;
- наличествует юридический характер спортивного порядка, предопределяемый, в частности, способностью спортивной организации к саморегулированию через различные уставы и регламенты и способностью гарантировать обязательность своих требований через применение дисциплинарных санкций;
- имеются объективная спортивная ответственность и особые принципы спортивной деятельности – состязательный момент, бескорыстность спортсменов, доказуемость результатов и др.

Спортивное право имеет свои отраслевые методы, присущие только ему. По мнению С.В. Алексеева, к *отраслевым методам* спортивного права следует отнести:

- обеспечения представителям всех слоев населения равных возможностей заниматься физкультурой и спортом независимо от их доходов и благосостояния, расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального и социального происхождения и т.д.;
- использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, разностороннем физическом совершенствовании граждан, формировании здорового образа жизни населения, профилактике табакокурения, пьянства, наркомании, преступности и других форм асоциального поведения;
- использования физической культуры и спорта как средства подготовки к производственной деятельности и воинской службе;
- взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т.п.);
- обеспечения соблюдения экологических принципов при развитии спорта, здоровой окружающей среды и условий жизни, которые способствуют активным занятиям физической культурой и спортом, самореализации и воспитанию чувства собственной значимости, а также позволяют гражданам полностью реализовать свой жизненный потенциал;
- консолидации общества, укрепления единства и сплоченности нации средствами физической культуры и спорта;
- комплексного государственного воздействия на физкультурно-спортивные отношения путем сочетания экономических, организационно-административных и политических механизмов, позволяющих целенаправить мотивацию деятельности субъектов сферы физической культуры и спорта на достижение приоритетов отрасли;
- целенаправленного воздействия на достижение обоюдных интересов в результате деятельности субъектов сферы физической культуры и спорта.

- создания благоприятных условий развития и финансирования организаций сферы спорта, в том числе олимпийского, паралимпийского и сурдлимпийского движения России, а также для развития благотворительности и спонсорства в физкультуре и спорте;
- обеспечения материальной поддержки и социальной защиты спортсменов высокого класса в период и по окончании спортивной карьеры;
- поощрения и поддержания мер по защите здоровья спортсменов, возмещения вреда здоровью, связанного с последствиями спортивной деятельности; восстановления утраченных функций после спортивных травм и перенесенных профессиональных заболеваний;
- расширения системы юридических гарантий для экономической свободы спортивного бизнеса;
- соблюдения прав интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта;
- обеспечения развития народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы;
- обеспечения пропаганды физической культуры и спорта, а также развития образования и науки в области физической культуры и спорта;
- оптимального сочетания регулирования спортивных отношений нормами «жесткого» и «мягкого права» на международном и национальном уровнях;
- обеспечения эффективной подготовки к соревнованиям, участия в соревновательной деятельности и достижения максимально высоких спортивных результатов;
- противодействия применению допинга, в том числе путем допингового контроля, обеспечения равных стартовых условий и правил честной игры и соревнования; поощрения конкуренции в спорте; учета правил спортивной этики;
- поддержания спортивного правопорядка, в том числе методы процессуально-правового регулирования разрешения спортивных коллизий, в частности посредством специализированной системы урегулирования споров – дисциплинарных органов спортивных организаций и специализированных спортивных арбитражных (третейских) судов и др. [1, с. 147-148].

На взгляд С.В. Алексеева, спортивное право может быть выделено в особую комплексную отрасль права, прежде всего, по такому признаку, как **спортивные отношения**. Спортивное право служит правовой формой выражения и закрепления политики государства и руководящих негосударственных спортивных организаций в области физической культуры и спорта как важного субъективного фактора формирования и развития этого комплексного правового образования. Юридическую основу для формирования соответствующей отрасли права составляет соответствующая нормативная база, которая складывается в результате правотворческой деятельности государства, а также негосударственных спортивных организаций и существует в зависимости от содержания нормативных актов и их системы [1, с. 149].

Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации основывается на Конституции Российской Федерации, Федеральном законе от 4 октября 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», других федеральных законах и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

Система источников спортивного права включает в себя:

- законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте (федеральный и региональный уровни);
- подзаконные нормативные акты о физической культуре и спорте (федеральный и региональный уровни);
- муниципальные правовые акты;
- акты российских руководящих негосударственных организаций в сфере физической культуры и спорта;
- обычаи делового оборота;
- общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации;
- акты международных (региональных) спортивных организаций.

Российское законодательство о физической культуре и спорте, – отмечает автор, – комплексная по своему содержанию часть национального законодательства, включающая нормы, прежде всего, конституционного, муниципального, административного, финансового, гражданского, предпринимательского, трудового, уголовного, международного и процессуального права. Оно тесно связано с законодательством об образовании, о социальном обеспечении, о здравоохранении и др. В зависимости от того, каким органом, организацией принят нормативный акт, определяется его юридическая сила [1, с. 169].

В общей части учебника «Спортивное право России» рассмотрены:

- история развития и регулирования физической культуры и спорта;
- физическая культура и спорт как сфера государственной политики и объект государственного регулирования;
- основные положения спортивного права.

Особенная часть учебника посвящена широкому кругу проблем спортивного права: правовому регулированию трудовых и социальных отношений в сфере спорта; правовому регулированию управленческих отношений в сфере физической культуры

и спорта; правовым основам ресурсного и финансового обеспечения физической культуры и спорта; правовым вопросам налоговых отношений в сфере физической культуры и спорта; правовым основам организации и проведения спортивных соревнований; правовым вопросам рекламы и спонсорства в спорте; правовым аспектам интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта; преступлениям в сфере физической культуры и спорта; правовым основам спортивной медицины; правовым основам противодействия применению допинга и правовому регулированию рассмотрения и разрешения спортивных споров.

Все указанные проблемы автор учебника «Спортивное право России» анализирует профессионально, с достаточной глубиной. Однако С.В. Алексеев не стремится дать исчерпывающие ответы на поставленные вопросы, предоставляет возможность изучающим спортивное право для самостоятельного осмысления тех или иных его аспектов.

Ряд сюжетов книги «Спортивное право России» получил углубленное освещение в учебнике С.В. Алексеева «Спортивное право. Трудовые отношения в спорте», в котором предпринята попытка комплексно рассмотреть все актуальные вопросы, связанные с трудовыми отношениями в спорте, и правовые механизмы их регулирования.

В учебнике «Спортивное право. Трудовые отношения в спорте» дано целостное представление о том, что такое трудовая деятельность в спорте, каковы ее содержание и правовое регулирование, тенденции развития, раскрыть природу трудовых и сопряженных с ними правоотношений, осветить действие юридических норм, выявить пробелы в нормативной базе и проблемы правоприменения в сфере трудовых и сопряженных с ними отношений в спорте, взаимоотношений государства, субъектов спортивного движения и третьих лиц.

Учебник состоит из 12 глав, в которых представлено 50 взаимосвязанных параграфов. Все главы учебника содержат определения основных понятий, основные нормативные акты, позитивное изложение материала и необходимые выводы по конкретным проблемам. Для лучшего усвоения материал книги достаточно глубоко структурирован путем выделения ключевых слов и понятий. При разработке учебника некоторые разрозненные нормативные правовые и регламентные акты обобщались в целях выработки комплексного представления о нормативной базе трудовых и сопряженных с ними отношений в спорте и их отдельных аспектов. В конце книги содержится список литературы и Интернет-источников по рассматриваемой проблематике, а также в качестве приложения – авторская программа самостоятельного специального учебного курса «Особенности регулирования трудовых отношений в сфере спорта».

Автор не ограничивается современной отечественной нормативной базой, а обращается к праву в целом (включая национальное право отдельных зарубежных стран и международное применительно к регулированию труда в спорте, в том числе в историческом аспекте). Материал рассматривается под углом сравнения характерных иностранных правопорядков с Российской Федерацией, извлечения полезного зарубежного опыта.

Изучение правового регулирования трудовых отношений в спорте – насущная необходимость как для спортсмена, тренера, спортивного судьи, врача, агента, менеджера, руководителя спортивной организации, так и для юриста, работающего в сфере спорта, работника государственного аппарата спортивной отрасли да, пожалуй, и для любого специалиста, деятельность которого так или иначе связана со спортивной сферой. В этом смысле знания о правовом регулировании трудовых и сопряженных с ними отношений в спорте являются важным средством формирования правовой культуры и правового мышления у всех представителей спортивного движения.

Учебник «Спортивное право. Трудовые отношения в спорте» – это доступ к современным знаниям о правовой природе, тенденциях и основных юридических проблемах трудовых отношений в современном спорте и путей их решения.

Крайне важным для российских спортсменов, их тренеров, спортивных менеджеров и должностных лиц является знание, понимание, умение применения международного и олимпийского права. Как отмечает профессор, доктор юридических наук, председатель Комитета Государственной Думы по гражданскому, уголовному, арбитражному и процессуальному законодательству П.В. Крашенинников «...в последнее время радость побед российских спортсменов на международных соревнованиях все чаще омрачается юридическими конфликтами. Нередко мы становимся свидетелями необоснованных запретов участия в олимпийских соревнованиях, судейского произвола, аннулирования результатов выступлений, лишения завоеванных наград и дисквалификации наших атлетов». По мнению прославленной И.А. Винер: «Ни для кого уже не секрет, что те счастливые времена, когда для победы требовалось лишь прыгнуть выше, пробежать быстрее или метнуть дальше, канули в Лету. Факты последних лет свидетельствуют: на международных спортивных соревнованиях российские спортсмены раз за разом проигрывают не на аренах, где происходят состязания, а в юридических дебатах, где им требуется эффективная правовая поддержка». Как правило, попытки защитить права российских спортсменов оказываются тщетными, что связано в том числе с отсутствием достаточной информации о содержании и специфике правового регулирования олимпийского спорта, системно изложенной и прокомментированной нормативной базы и соответствующей справочной литературы.

Указанную ситуацию профессор С.В. Алексеев в последние годы сумел переломить в лучшую сто-

рону, издав учебники «Международное спортивное право» и «Олимпийское право: правовые основы олимпийского движения».

С.В. Алексеев приводит несколько формулировок понятия «международное спортивное право». По его мнению, в самом общем виде *международное спортивное право (МСП) – это система взаимосвязанных норм и правил, регулирующих общественные отношения, складывающиеся в международной спортивной деятельности.*

Под **международным спортивным правом** можно понимать *систему обязательных взаимосвязанных норм, характеризующихся общностью и специфичностью предмета правового регулирования – международной спортивной деятельностью, имеющую специальные методы, принципы и источники, устанавливающую ответственность за нарушение этих норм, а также обладающую определенной автономностью в системе общего международного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью международного сообщества в более эффективном регулировании соответствующего комплекса международных отношений.*

Международное спортивное право – система специальных норм современного общего международного права, регулирующих отношения, складывающиеся в международной спортивной сфере.

Международное спортивное право, – подчеркивает автор, – одна из важнейших структур современного международного права – включает нормы как международного публичного права, регулирующего межгосударственные отношения, так и международного частного права, охватывающего отношения между частными лицами – организациями и гражданами разной государственной принадлежности. МСП объединяет нормы международного права и национального законодательства, регулирующего спортивные правоотношения международного характера (например, российского спортивного законодательства). Внутреннее законодательство каждой страны, в той или иной степени затрагивающее вопросы международной спортивной деятельности, должно содействовать укреплению международного спортивного характера. Кроме того, МСП тесно взаимодействует с другими нормативными комплексами в регулировании международных и внутригосударственных спортивных отношений. Таким образом, речь идет о комплексном правовом регулировании устойчивой группы общественных отношений [3, с. 208, 213-214].

Внимательное знакомство с учебником С.В. Алексеева «Международное спортивное право» позволяет сделать вывод, что автор комплексно, многогранно рассматривает различные аспекты международного спортивного права. На раскрытие содержания проблем спортивного права нацелена структура учебника, в которую входят 10 глав, 44 параграфа. Каждая глава посвящена крупному вопросу, имеющему самостоятельное звучание. Главы разбиты на 3-8 параграфов. Даже перечень вопросов, рассмотренных в учебнике, впечатляет. Предлагаем его нашим читателям.

- **Международное спортивное движение:**

- сущность и значение спорта в современном мире;
- развитие и регулирование международного спортивного движения;
- организация и функционирование международного олимпийского движения;
- характеристика международного паралимпийского движения;
- профессиональный спорт как составная часть мирового спортивного движения: развитие и регулирование;
- противостояние олимпийского (любительского) и профессионального спорта в международном спортивном движении; интернационализация профессионального спорта.

- **Общие положения международного спортивного права:**

- понятие, предмет и метод международного спортивного права;
- принципы международного спортивного права;
- международное спортивное право как область научного правоведения;
- международное спортивное право как новый учебный курс;
- источники международного спортивного права;
- система международного спортивного права.

- **Субъекты международного спортивного права:**

- понятие, виды и общая характеристика субъектов международного спортивного права;
- международные организации как субъекты международного спортивного права;
- государства в сфере международного спортивного движения и международного спортивного права;
- национальные спортивные организации, спортсмены и другие внутренние субъекты международного спортивного права.

- **Регулирование трудовых и социальных отношений в международном спортивном движении:**

- основные вопросы трудовых отношений в международном спорте и их правовое обеспечение;
- характеристика трансферной системы в мировом спорте;
- организационно-правовые аспекты материальной поддержки и социальной защиты спортсменов;
- роль ассоциаций игроков и забастовочного движения в регулировании трудовых и социальных отношений в области спорта.

- **Правовые аспекты организации и проведения международных спортивных соревнований:**

- современная система международных спортивных соревнований;

- регламентация международных спортивных соревнований;

- организация международных спортивных соревнований.

• **Право интеллектуальной собственности в сфере международных спортивных отношений:**

- общие положения о международно-правовой охране интеллектуальной собственности в сфере современного спорта;

- правовая охрана товарных марок, спортивной и олимпийской символики в международных спортивных отношениях;

- правовая охрана и продажа прав на радио- и телетрансляцию спортивных соревнований.

• **Регулирование международных налоговых отношений в сфере спорта:**

- введение в международное регулирование налогообложения в сфере спорта;

- регулирование проблем двойного налогообложения в сфере международных спортивных отношений;

- правовое обеспечение благоприятного режима налогообложения за рубежом для отечественных спортивных организаций и спортсменов.

• **Противодействие применению допинга в международном спортивном движении:**

- общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

- допинговый контроль и его организационно-правовые основы;

- ответственность за использование допинга в спорте.

• **Международное регулирование борьбы с преступностью в сфере спортивных отношений:**

- международное сотрудничество в борьбе с преступлениями, посягающими на принцип равенства прав и свобод человека в сфере спорта;

- международное регулирование обеспечения безопасности, борьбы с насилием и хулиганским поведением зрителей при проведении спортивных мероприятий;

- проблема международного терроризма на спортивных аренах;

- борьба с коррупцией и другими экономическими преступлениями в международных спортивных отношениях.

• **Урегулирование международных спортивных споров:**

- общая характеристика организации и деятельности Международного спортивного арбитражного суда;

- обычная арбитражная процедура в Международном спортивном арбитражном суде;

- апелляционная арбитражная процедура в Международном спортивном арбитражном суде;

- консультационная деятельность Международного спортивного арбитражного суда;

- организация и деятельность Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации;

- рассмотрение спортивных споров в Европейском суде по правам человека.

Заметим, что практически любая указанная проблема при определенных условиях из главы в рецензируемом учебнике может обрести статус учебного пособия, учебника, монографии.

Учебник профессора С.В. Алексеева «Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения» – это первый фундаментальный труд по правовым основам олимпийского движения, изданный в нашей стране. С.В. Алексеев собрал, рассмотрел и систематизировал нормативные документы, регламентирующие отношения в рамках олимпийского движения. В основу анализа положены международные и национальные правовые акты современной юридической практики в сфере спорта.

Автор учебника обобщил опыт правового регулирования основных проблем олимпийского спорта в зарубежных странах, рассмотрел аспекты формирования и преподавания олимпийского права как новейшего института права; уделил большое внимание категориальному анализу всех рассматриваемых в учебнике понятий; глубоко, содержательно и многогранно их осмыслил, что позволило представить полную картину имеющихся проблем в олимпийском движении, определить пути их решения.

В общей части учебника проанализированы наиболее общие правовые основы и категории олимпийского движения. В соответствии с реальными изменениями современной структуры спорта автор проводит дополнительную дифференциацию и классификацию спорта, раскрывающую сущность его отдельных направлений в зависимости от особенностей целевых установок и критериев оценки эффективности, ведущих функций, специфики материального обеспечения, особенностей контингента и сущности значения для занимающихся.

В учебнике анализируется динамика спорта за последние два-три десятилетия, где наряду с позитивными изменениями имеются негативные факторы. К ним относятся чрезмерная коммерциализация спорта и культ меркантилизма, вторжение рекламы, создание спортивной элиты на основе индивидуализации, «уход» спорта от ответственности перед самим собой и перед обществом, неспособность многих его руководителей разбираться в природе процессов, происходящих в спорте, и т.п.

В главе I «Олимпийское движение как центральная составляющая международного спортивного движения» анализируются: понятие, сущность, значение и место олимпийского спорта в современном мире; развитие и регулирование международного спортивного движения; организация и функционирование олимпийского движения в системе международного спорта; международное паралимпийское движение; профессиональный спорт в международ-

ном спортивном движении; профессионализация олимпийского (любительского) спорта в мировом спортивном движении.

Основным положениям олимпийского права посвящена глава 2 учебника. Здесь рассмотрены: понятие олимпийского права; принципы олимпийского права; олимпийское право как область юридической науки; олимпийское право как новая учебная дисциплина; источники олимпийского права; система олимпийского права.

Олимпийское право представляет результат развития международного спортивного права и является его составной частью.

В самом общем виде *олимпийское право (ОП) представляет собой систему взаимосвязанных норм и правил, регулирующих общественные отношения, складывающиеся в международном олимпийском движении.*

В свою очередь международное олимпийское движение охватывает также основные направления, как:

– участие международных организаций общей компетенции (ООН, СЕ и др.) в международном олимпийском движении; организация и деятельность международных спортивных организаций (МОК, МПК, МСФ и др.), включая их взаимодействие с национальными спортивными структурами;

– деятельность государств, национальных спортивных организаций, спортсменов и других внутренних субъектов в международных олимпийских отношениях;

– организация и проведение Олимпийских игр и других спортивных соревнований под патронажем МОК, в т. ч. комплексных региональных, континентальных и мировых; организация и проведение иных международных спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий, конференций и симпозиумов, связанных с функционированием олимпийского спорта и олимпийского движения;

– международные спортивно-трудовые и связанные с ними отношения, в частности международное движение трудовых ресурсов в сфере олимпийского спорта, включая международный трансфер, аренду, иные виды переходов спортсмена (тренера) из одного клуба (спортивного общества) в другой, а также международная деятельность спортивных агентов;

– международная материальная поддержка и иностранные инвестиции в сфере олимпийского спорта;

– международная коммерческая деятельность в сфере спортивной промышленности, в т. ч. организация совместных предприятий, производящих товары олимпийского назначения, международная торговля ими;

– отношения, связанные с международной охраной прав интеллектуальной собственности в сфере олимпийского движения, в т. ч. прав на олимпийскую символику, товарные марки, радио- и телеправ на спортивные мероприятия в сфере олимпийского движения;

– международные налоговые отношения в сфере олимпийского движения;

– травматизм, спортивная медицина и страхование в олимпийском спорте;

– всемирная антидопинговая политика и противодействие применению допинга в международном олимпийском движении;

– международное сотрудничество в борьбе с преступностью в сфере олимпийского спорта;

– регулирование международных спортивных споров в современном олимпийском движении;

– другие соответствующие и смежные с названными сферы деятельности.

Следует согласиться с утверждением С.В. Алексеева, что международные олимпийские отношения следует рассматривать в двух аспектах: с одной стороны, как объективную основу формирования олимпийского права; с другой – с позиции процесса правообразования, который завершается созданием источников, выражающих нормы ОП.

Олимпийское право соотносится с международным спортивным правом как часть и целое. В этой связи круг методов олимпийского права охватывается методами международного права [4, с. 164, 165].

В связи с этим С.В. Алексеев предлагает под **олимпийским правом** понимать *подсистему международного спортивного права, состоящую из обязательных взаимосвязанных норм, регламентирующих отношения в области международного олимпийского движения, характеризующихся их общностью и специфичностью, а также обладающую определенной автономностью в системе международного спортивного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью международного сообщества в более детальном и эффективном регулировании соответствующего комплекса международных отношений.* Автор дает и более лаконичную дефиницию: олимпийское право – подсистема специальных норм международного спортивного права, регулирующих отношения, складывающиеся в международном олимпийском движении [4, с. 167–168].

В учебнике пристальное внимание уделено принципам олимпийского права. К олимпийскому праву применяются *основные (общепризнанные) принципы международного права*, являющиеся императивными и имеющие универсальный характер в любых международных отношениях. В ОП из основных (общепризнанных) принципов в наибольшей мере применяются следующие: *принцип уважения прав и основных свобод человека; принцип сотрудничества между государствами; принцип добросовестного выполнения международных обязательств.*

В то же время автор выделяет несколько групп специальных принципов олимпийского права:

– *системообразующие принципы* ОП (лежат в основе всех других специальных принципов);

– *принципы, связанные с правом любого человека на занятия спортом и охрану здоровья*;

– *принципы, отражающие тесную связь между здоровой окружающей средой и занятиями спортом*;

– *принципы, относящиеся к развитию международного олимпийского движения*;

– *принципы, регулирующие международные отношения в области тренировочной и соревновательной деятельности в олимпийском спорте*;

– *принципы, регулирующие систему управления международным олимпийским движением*.

Глава 3 учебника посвящена субъектам олимпийского права, под которыми понимаются участники правовых отношений (носители прав и обязанностей), возникающих в сфере международного олимпийского движения: Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК). Кроме них олимпийское движение включает организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), национальные ассоциации, клубы и лиц, являющихся членами МСФ и НОК, в т. ч. спортсменов, судей, рефери, тренеров и других спортивных официальных лиц и технических специалистов, а также другие организации и учреждения, признанные МОК...

Значительное число проблем олимпийского права рассмотрено в особенной части учебника, это: правовые основы организации и проведения соревнований в олимпийском спорте; право интеллектуальной собственности в сфере олимпийского движения; регулирование налоговых отношений в сфере международного олимпийского движения; регулирование трудовых и социальных отношений в современном олимпийском движении; международное регулирование борьбы с преступностью в сфере олимпийского движения; противодействие применению допинга в сфере олимпийского движения; урегулирование спортивных споров в сфере олимпийского движения.

Указанные проблемы проанализированы глубоко, всесторонне, дотошно и педантично.

Считаем важным подчеркнуть, что после издания рассмотренных учебников С.В. Алексеев подготовил ряд значимых научных публикаций, в которых продолжил успешную разработку проблем спортивного права.

Нельзя сказать, что в рецензируемых учебниках С.В. Алексееву все удалось. Не может быть каких-либо серьезных претензий к их содержательной части. Научность учебников самая высокая. К сожалению, этого нельзя сказать о научно-методическом, педагогическом обеспечении. По каждой теме было бы полезно сформулировать цель, привести аннотацию, вопросы, задания для самоконтроля, список обязательной и рекомендуемой литературы и источников.

Рецензируемые учебники С.В. Алексеева по спортивному праву востребованы, тому свидетельство, что каждый из них издательством переиздан 2–3 раза.

Будем надеяться, что благодаря подвижничеству С.В. Алексеева, ряду других авторов спортивное право обретет статус учебной дисциплины на юридических факультетах, в спортивных вузах.

Литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России: учебник / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – 1055 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: учебник / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – 647 с.
3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2008. – 895 с.
4. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. Учебник / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2010. – 687 с.
5. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамишин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.
6. Гостев, Р.Г. Спорт и законодательство / Р.Г. Гостев. – М.: Еврошкола, 2001. - 438 с.
7. Гостев, Р.Г. Социально-трудовые отношения в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации / Р.Г. Гостев // Берегиня. 777. Сова. – 2012. – № 4(15). – С. 189–193.
8. Филимонова, С.И. Правовое поле – основная детерминанта развития пространства физической культуры и спорта / С.И. Филимонова, С.Р. Гостева // Право и государство: теория и практика. – 2011. – № 4 (76). – С. 117–126.

Информация для связи с авторами:
Гостев Руслан Георгиевич,
e-mail: RUS-1945@mail.ru

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛАМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ»

Журнал «Культура физическая и здоровье» основан в 2004 году. Зарегистрирован в Центрально-Черноземном управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (регистрационный номер ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года). Индекс печатной версии по каталогу Международной стандартной нумерации сериальных изданий ISSN 1999-3455. Подписной индекс по каталогу агентства Роспечать – 18414. Информация об опубликованных статьях представлена в системе РИНЦ (российском индексе научного цитирования).

Издатели журнала: Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки РФ; Воронежский государственный педагогический университет.

Журнал издается типографским способом в печатной форме, выходит с периодичностью 4 номера в год и имеет электронную полнотекстовую версию, которая по содержанию идентична печатной форме и размещается в интернете после выхода очередного номера по адресу: http: // www.elibrary.ru.

Журнал «Культура физическая и здоровье» — рецензируемый журнал.

Публикации, размещаемые в журнале, отражают аспекты образовательного, научного, правового и информационного пространства физической культуры и структурируются в соответствии с выделяемыми видами физической культуры: физическое образование (воспитание); спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Журнал публикует теоретические и экспериментальные работы, научные обзоры, информационные материалы, поздравления к юбилейным датам.

Правила для авторов разрабатываются редколлегией и утверждаются главным редактором. Правила могут пересматриваться, но не чаще одного раза в год.

Правила-требования к содержанию и оформлению материалов, представляемых для публикации

Эти требования обязательны к соблюдению всеми авторами, при несоответствии оформления статьи описанным ниже правилам редакция оставляет за собой право отказать в ее публикации.

1. Статья должна содержать оригинальный материал, прежде нигде не опубликованный и отвечающий следующим критериям: научная новизна, практическая значимость, профильность.

2. В начале статьи необходимо указать: предпочитаемую автором рубрику, название статьи, инициалы и фамилии авторов, ученые степени и звания, название организации, в которой выполнена работа, город, страну, ключевые слова (5–7).

3. Научные статьи должны состоять из разделов: «Введение», «Методы и организация исследования», «Результаты и их обсуждение», «Заключение» («Выводы»), «Литература». Материалы методического характера, как педагогической, так и медико-биологической направленности, должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного или опытного обоснования, списка литературы. Раздел практических рекомендаций таких статей составляет не менее 75% всего объема. Статьи дискуссионного, публицистического характера к рубрикам «Приглашаем к дискуссии», «Консультации» и т.п. могут быть выполнены в произвольной форме.

4. В таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков граф, не давать величин, легко выводимых из имеющихся (например, разность или проценты), не допускать сокращения слов, не дублировать данные, описанные в тексте. Желательно форматировать таблицы на всю ширину страницы. Таблицы, занимающие страницу полностью, не принимаются.

5. Графики, чертежи и схемы должны быть выполнены в любых программах векторной графики (CorelDraw, Adobe Illustrator, AutoCAD), используется шрифт Arial. Также допускается построение графиков (но не схем и чертежей) средствами Word и Excel. К статье можно прилагать фотографии и рисунки хорошего качества, иллюстрирующие проводимый эксперимент. Качество изображений должно обеспечивать возможность их полиграфического воспроизведения без дополнительной обработки. Иллюстрации с подписями должны быть вложены в файл с рукописью, а также приложены отдельными графическими файлами (tiff, jpg) с разрешением не менее 2000 пикселей по одной из сторон.

6. Список литературы должен быть выстроен по алфавиту в соответствии с правилами библиографического описания по ГОСТУ 7.1-2003. Также список литературы должен быть представлен на английском языке в соответствии с русским вариантом. Ссылки в тексте даются в квадратных скобках в соответствии с номерами списка литературы. Ответственность за точность сведений в списке литературы несет автор.

7. Каждая оригинальная статья должна предваряться краткой аннотацией и ключевыми словами на русском и английском языках. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода, который должен быть выполнен человеком, знающим английский язык, а не компьютерной системой перевода. В аннотации указываются: цель работы, методика исследования, контингент испытуемых, основные результаты.

8. Рукопись должна включать дату написания, полностью имена, отчества, фамилии авторов, краткие сведения о них, название организации, город, почтовый адрес, телефон и в обязательном порядке e-mail одного из авторов. К статье должна быть приложена качественная портретная фотография первого автора (при желании – нескольких авторов), фото прилагается отдельным вертикально ориентированным графическим файлом (tiff, jpg) с разрешением не менее 1280 на 960 пикселей (для этого достаточно 1,5-мегапиксельной цифровой фотокамеры).

9. Объем статьи 5–7 стр. формата А4 (больший объем – по договоренности), **оформленных по приведенным ниже правилам**. В этот объем входят: название, текст, таблицы, иллюстрации, список литературы.

10. Формат файла с рукописью – MS Word, правое поле – 1 см, все остальные – по 2 см, шрифт Times New Roman, заголовок, основной текст, список литературы – кегель 14. Весь текст – через полуторный интервал.

11. Статьи принимаются исключительно по электронной почте. В названии файла статьи должны быть фамилия первого автора и дата написания (например, Ivanov02.05.2006.doc), все дополнительные файлы (с рисунками, схемами и т.д.) также должны содержать фамилию автора и дату (например, Ivanov02.05.2006Photo.tif, Ivanov02.05.2006Ris1.jpg или Ivanov02.05.2006Shema2.cdr). По получении редакцией статьи на электронный адрес, с которого была произведена отсылка, направляется уведомление о ее приеме к публикации или отказе в случае несоответствия оформления статьи вышеуказанным требованиям. Будьте внимательны к прочтению своей почты.

Уважаемые авторы!

Для публикации статей в журнале «Культура физическая и здоровье» Вы должны предоставить две рецензии от ведущих специалистов по проблематике вашего исследования.

Рецензия должна включать обоснование актуальности, научной новизны, достоверности полученных результатов. Текст рецензии должен быть заверен по месту работы рецензента.

Рецензирование научных статей в журналах, представленных в списке ВАК РФ, осуществляется на основании решения Президиума ВАК РФ.

Без наличия рецензий статья не будет принята к публикации.

Решение о целесообразности публикации принимается редакционной коллегией.

Ответственность за содержание статьи, достоверность предоставляемой информации несет автор, условия публикации оговариваются с ответственным секретарем.

Ответственный секретарь журнала – **Щербакова Ирина Борисовна**

Адрес редакции: 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ.

Телефон для справок: 8 (473) 264-44-20.

e-mail: lav@vspu.ac.ru

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел № 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 00000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Издание зарегистрировано в Центрально-Черноземном управлении
Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
Договор № 6119 от 22.03.2006 г.
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года
Учредитель (соучредители) Лотоненко А.В., Плеханов Б.А.

Подписано в печать 28.03.013 г. Объем 11,39 п.л. Формат 60х84 1/8. Тираж 1000 экз. Заказ № 778.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
(473) 264-44-20, тел./факс: (473) 255-27-27;
lav@vspu.ac.ru
E-mail: kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 73а.